زانکۆی سەلاحەدین-هەولێر

کۆلێژی پەروەردە

بەشی فیزیا

قۆناغی یەکەم

General Psychology

دەروونزانی گشتی

بەشی یەکەم

چەمك و مێژووی پێشکەوتنی دەروونزانی

1- پێناسەی دەروونزانی (psychology definition)

*دەروونزانی: زانستێکە لە ڕەفتاری مرۆڤ دەکۆڵێتەوە کەلە ئەنجامی ورووژێنەرەکان دەردەکەوێت و بەدوای پڕۆسە مەعریفیەکان و ئەزموونەکانیدا دەگەڕێت.

*دەروونزانی: ئەو زانستەیە کە توێژینەوە لەسەر ڕەفتاری تاکەکان دەکات بە (عەقڵی، جەستەیی، جووڵەیی، ویژدانی، کۆمەڵایەتی...هتد)

*دەروونزانی گشتی: توێژینەوەیە لەسەر هەڵسوکەوت و ڕەوشتی مرۆڤ؛ بە مەبەستی دانان و دۆزینەوەی یاسا و پرانسیپی تیۆری گشتی بۆ زانینی (پاڵنەر، هەڵچوون، زیرەکی، یادکردنەوە، بیرکردنەوە، فێربوون، کەسایەتی) تاك بەشێوەیەکی گشتی.

2- گرنگی دەروونزانی (Importance of psychology)

هەڵبەتە دەررونزانی یەکێك لەو زانستانەیە کە راستەوخۆ پەیوەستە بە ژیانی تاکەکان و هیچ ساتێك ناکرێ لە مرۆڤ داماڵرێ و بۆ ئەوەی تاك کەسێکی هاوسەنگ و گونجاو بێت؛ هەمیشە زانیاری دەروونی پێویستە، لە لایەکی دیکەشەوە ئەم زانستە مرۆڤ دەکات بە بابەتی خۆیی و لەپێناو ناسین و دیارکردنی رەفتارەکان و دۆزینەوەی هێز و پاڵنەر و وزە شاراوەکان توێژینەوە دەکات.

3- ئامانجەکانی دەروونزانی (Goals of Psychology)

چوار ئامانجی سەرەکی لە دەروونزانیدا هەیە؛ هاوبەشە لەگەڵ زانستەکانی تر، ئامانجەکانیش بریتین لە:

1. تێگەیشتنی ڕەفتار و شیکردنەوەیان: واتە وەسفکردنی دیاردەکە بە شێوەیەکی ورد، ئەویش لەڕێگەی وروژاندنی پرسیار (چۆن)؟.
2. دەستنیشانکردنی هۆکارەکان: واتە لە هۆکارەکانی درووست بوونی دیاردەی ڕەفتارەکان دەکۆڵێتەوە.
3. پێشبینیکردن: واتە پێشبینی دەرئەنجامی ئەم ڕەفتارە بکەین، چ ڕوو دەدات، ئەو پێشبینیکردنەش لەسەر بنەمای تێگەیشتن و دەستنیشانکردنی هۆکارەکان دەبێت.
4. کۆنترۆڵکردنی رەفتارەکە: واتە زاڵ بوون بەسەر ئەو رەفتارەی کە ئێمە کاری لەسەر دەکەین و بەشێوەیەکی ڕاست و دروست ئاراستەی بکەین.

کورتەیەکی مێژوویی دەروونزانی

بۆ ئەوەی شوێن و پێگەی دەروونزانی لە مێژووی هزری مرۆڤایەتی دیاری بکەین، دەبێ لە دوو توێی کتێب و نووسراوە فەلسەفییەکان بگەڕێین، بەر لەوانەش لە پرسیارە سادەکانی کۆمەڵە و مرۆڤەکانی سەرەتایی درك بەوە دەکەین کەوا تاك هەمیشە لەدوای ئەوە بووە دەروونی خۆی بەشێوەیەك بحەسێنێتەوە چیدی لەژێر گوشاری رووداوە سروشتیەکاندا نەمێنێتەوە. دوای ئەوەی مرۆڤ مێژووی خۆی دەنوسێتەوە بۆ هەموو شتێك دەبێ سەرێك بەنێو فەلسەفەدا بگەڕێین. دەروونزانی لەسەرەتای سەرهەڵدانی وەك زانستەکانی تر بەشێك بووە لە فەلسەفە، بە زانستی رووح دادەنرا لەلایەن یۆنانیەکانیەوە، لە بەناوبانگترین فەیلەسوفەکانی یۆنان (سوکڕات، ئەفلاتوون، ئەرستۆ). لە ووتە بەناوبانگەکەی سوکڕات (470-399پ.ز) کە هەمیشە دەیگووت ***(خۆت بناسە)***، بەدوای چەمکە سایکۆلۆژییەکاندا بگەڕێین و دوای ئەویش چەمکەکانی چێژ و ئازاری ئەبیکۆر و هێزەکانی شەهوانییەت و عەقڵانیەتی ئەفلاتوون، دوای ئەوانیش لە دیکارتەوە (1596-1650ز) وەکو دامەزرێنەری فەلسەفەی نوێ؛ جیاوازی لەنێوان عەقڵ و جەستە و رەفتاری مرۆڤی کرد بەوەی جیاکردەوە

لە رەفتاری ئاژەڵ که هەڵسوکەوتەکانی لە هەست و درککردن و هەڵچوونەکانی و تێگەیشتنەکانی، بەڵام رەفتاری ئاژەڵ وەکو(کاری ئامێرە).

تێزی مرۆڤی بوێر لەلای کانت و هەنگاو بە هەنگاوی بەرەوپێشبوونی بیری سایکۆلۆژی تاوەکو گۆستاف فیخنر (1801-1887) وەکو فیزیکناس و فەیلەسووفێك ئەوەی ڕوون کردەوە کە چۆن دەتوانین بە ڕێبازە زانستیەکان توێژینەوە لە پڕۆسە عەقلییەکان بکەین، لە سەرەتاکانی (1850) گۆستاف گرنگیدا بە (پەیوەندی نێوان ورووژێنەرە فیزیکییەکان و هەستەکان) و بەوە سەرسام بوو کە تاچەندە ئەندامە هەستەوەرەکانی مرۆڤ هەستیارن و دواتر ئەو پرسیارانەی خوارەوەی کرد:

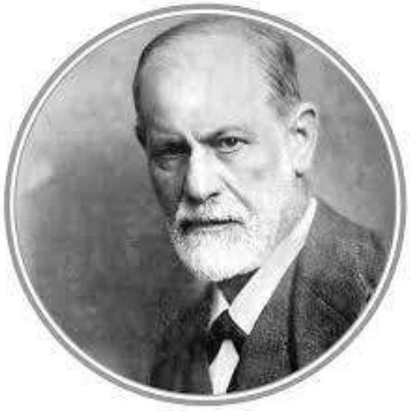
- بڕی ئەو تیشکە چەندە کە لە ئەستێرەیەکەوە پێچەوانە دەبێتەوە بۆ ئەوەی ببیبنین؟
- بڕی ئەو ژاوەژاوە چەندە کە پێویستمان پێیەتی بۆ ئەوەی بیبیستین؟
- توندیی بڕی ئەو ورووژێنەرە پێستیە چەندە تاوەکو هەستی پێبکەین؟

گرنگترین ئەو کارانەی گۆستاف کردی (توخمەکانی سایکۆفیزیا) کە لە 1860 بڵاویکردەوە، ڕوونیکردەوە کە چۆن چۆنیی دەتوانین ڕێوشوێنی ئەزموونی و ماتماتیکییەکان بگرینەبەر لە لێکۆڵینەوەی عەقڵی مرۆڤدا.

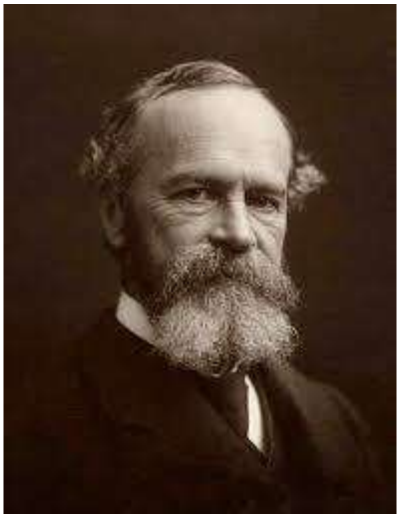
لەدوای گۆستاڤەوە بە 20 ساڵ، دەروونزانی وەك زانست لەسەر دەستی (ویلیەم ڤۆنت Wilhelm Maximilian Wundt 1832-1920) درووستبوو، لێرەوە سەرەتای بوونی دەروونزانی بە زانست و جیابوونەوەی لە فەلسەفەدا لەلایەن ڤۆنتەوە لە ساڵی (1879)ەوە دەست پێدەکات پێ بەپێ هەنگاو دەنێ بەرەو کارکردن لەپڕۆسە عەقڵیەکانی وەك ئیدراك

زانیارییە سەرەتاییەکان و نیاز و مەبەستەکان و ئاگایی و هەستکردن و شعوور، ڤۆنت لە شاری (لاییزیك)ی ئەڵمانی بۆ یەکەمجار تاقیگەیەکی دامەزراند و تیادا دەستی کرد لە توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی دیاردە دەروونیەکان. ڕێبازەکەشی پێی دەگوترێت (قوڵوبوونەوەی شیکاریانە Analaytic Introspection) کە جۆرێك بوو لە سەرنجدانی خوود. ئیتر لەو ساڵەوە دەروونزانی بوو بە زانستێکی سەربەخۆ وەك هەموو زانستەکانی تر و دواتر ئەو تاقیگەیە بوو بە جێگا کۆبوونەوە و سەردانی دەروونزانان بۆ بە ئاکام گەیاندنی توێژینەوەی زانستی و تاوتوێکردنی دیاردە دەروونیەکان.

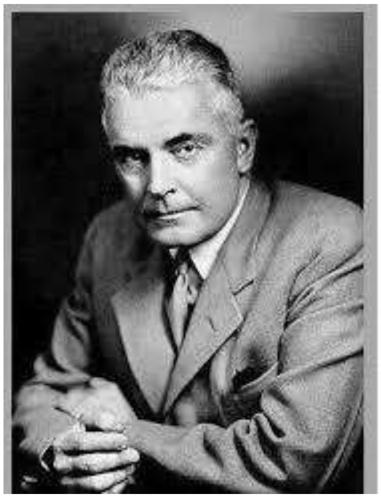
دواتر قوتابخانەی دەروونشیکاری لەلایەن زانای گەورەی دەروونزانی سیگمۆند فرۆید (Sigmund Freud 1856-1939) سەریهەڵدا و سەرەتا لە شارکۆ و بڕۆیەر فێری میکانیزمی خەواندنی موگناتیسی بوو. دواتر لەپاڵ قوڵبوونەوە بە ناخ و لێکدانەوەی خەونەکان دەیویست بچێتە نێو نەستی تاکەکان تاوەکو سەرەتا و هۆکاری کێشەکانیان لەوێدا ببینێتەوە.



دەروونزانی لە گەشەی بەردەوام بوو، ئەمجارە لەسەر دەستی (ولیەم جێمس Willim James 1842 -1910) گەیشتە ئەمریکا و لەو بڕوایەدابوو دیاردە و بابەتە سەرەکییەکانی دەروونزانی بریتین لە (هەست و سۆز و ئارەزوو و بیرکردنەوە و بیرباوەڕەکان و ئەو بڕیارانەی کە مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا پێی هەڵدەستێ) کە لە ڕێگەیەوە تاك خۆی باسی جیهانی ناوەوە و پرۆسە عەقڵییەکانی دەکات.



دوای ئەوە شۆڕشێکی نوێ لەسەر دەستی (جۆن واتسۆن John B. Watson



1958-1878) لە ئەمریکا سەریهەڵدا، ئەویش دامەزراندنی ڕێبازێکی نوێ بەناوی (قوتابخانەی ڕەفتاری)، هاوکات لە ئەڵمانیاش ڕێبازی جەشتەڵتییەکان کە بایەخێکی زۆریان بە رەفتاری (چارەسەی کێشەکان) دەدا لەڕێگەی ئاگایی گشتییەوە (الانتباه الكلي) لەسەر دەستی کوهلەر و کۆفکا و ڤێرتیمەر گەشەی کرد.

لقەکانی دەروونزانی:

لە دەروونزانی دا هەر لقێك گرنگی خۆی هەیە و دەکرێت بە دوو بەشی سەرەکی، یەکەمیان تیۆری(نظرية) کە توێژینەوە لە سەر دیاردە دەرونیەکان دەکات بە مەبەستی دۆزینەوەی تێۆر ودانانی بیردۆز وقوتابخانەی دەروونیە، بەلام دووەمیان پراکتیکیە(تطبيقي) ئەم لقە تایبەتە بە پراکتیزەکردنی تیۆر و زانست وبیردۆزەکانی دەروونزانی لە بوارە جیا جیاکانی ژیان دا، بۆ ئەوەی سودیان لێ وەربگیرێت، وە بۆ خزمەت کردنی مرۆڤایەتی بەکاربهێنرێت.

لقە تیۆریەکانی دەروونزانی:

1.دەروونزانی گشتی: دراسەی هەموو چالاکیە دەروونیەکان دەکات کە هەموو خەڵك هاوبەشن تیایدا وەك: (هەڵچوون, فێربوون, لەبیرچوون, بیرکردنەوە...) دەروونزانی گشتی بنەمای هەموو لقەکانی ترە چونکە هەر لقێك لە لقەکانی دەروونزانی دەبێت بەو لقە دەست پێ بکات و پاشان بەرەو لقە تایبەتیەکەی خۆی بچێت.

2. دەروونزانی جیاوازی تاکایەتی: ئەم لقەیان توێژینەوەی ئەو جیاوازیانە دەکات کە لە نێوان تاکەکان وکۆمەڵ و گەل و میللەتان هەیە لە رووی زیرەکی و کەسایەتی وئامادەباشی و ئەخلاق...هتد. هۆکاری ئەم جیاوازیانە دراسە دەکات کە بێ گۆمان بەشێکی دەگەرێتەوە بۆ شێوازی پەروەردەکردن وفەلسەفەی کۆمەڵایەتی و بەشێکە تر دەگەرێتەوە بۆ هۆکاری بۆماوە.

3. دەروونزانی گەشە کردن: گرنگی بە قۆناغە جیاجیاکانی گەشە دەدات کە مرۆڤ پێیدا تێدەپەرێت (منداڵی- هەرزەکاری- پێگەیشتن- پیری) تایبەتمەندیەکانی دەروونی هەر قۆناغێك دیراسە دەکات، بۆ نموونە لە قوناغی منداڵی دراسەی گەشەی جەستە و جوولە و ژیری و زمان وهەڵچوونەکان و لایەنی کۆمەلایەنی دەکات، دەروونزانی هەرزەکار دراسەی لایەنی جەستەیی وژیری و چۆنیەتی گونجان لەگەڵ کەسانی تر

وگیروگرفتەکانی ئەم قۆناغە دەکات, ئەم لقە بایەخێکی باش بە لایەنی بایۆلۆجی لەش و گلاندەکان وکۆئەندامی دەمار دەدات بە تایبەتی لە قۆناغی منداڵی و هەرزەکارییدا، بۆیە ئەم لقە پەیوەندیەکی بەهێزی لەگەڵ بایۆلۆژی وپەروەردەدا هەیە.

4. دەروونزانی کۆمەڵایەتی: ئەم لقە دراسەی رەفتاری(سلوك) تاك و کۆمەڵ لە هەڵوێستە کۆمەڵایەتییە جیاوازەکان دەکات، دیراسەی جۆری کارلێکی نێوان تاکەکان خۆیان و کۆمەڵەکان دەکات، دراسەی پەیوەندی نێوان باوك ومنداڵ, قوتابی ومامۆستا, نەخۆش و دکتۆر دەکات.

5.دەروونزانی نائاساییەکان: ئەم لقە بایەخ بە کەسە نائاساییەکان دەدات لە رووی نەخۆشی دەروونی ونەخۆشی عەقلی ولاوازی عەقلی ودوواکەوتوویی عەقلی کە جیاوازن لە کەسانی ئاسایی لە هۆکار و چارەسەریان دەکۆڵێتەوە, هەروەها گرنگی بە کەسانی بلیمەت ولێهاتووش دەدات کە ئەمانەش لە خانەی (شاز) هەژمار دەکرێن.

6. دەروونزانی ئاژەڵی: گرنگی بە توێژینەوەی بنەمای سایکۆلۆژی گشتی ڕەفتاری ئاژەڵ دەدات واتە لە رەفتارە جۆراوجۆرەکانی دەکۆڵێتەوە وهەوڵ دەدات وەڵامی ئەو پرسیارانە بداتەوە کە ئایا ئاژەڵ بیردەکاتەوە و ئەو شتانەی کە لە ژینگەی دەرەکی دان ئاژەڵ چۆن سەیری دەکات و ئایا توانای بە بیرهاتنەوەی هەیە وچی بە بیر دێتەوە.

7. دەروونزانی بەراوردکاری: ئەرکی سەرەکی ئەم لقە بەراورد کردنە هەروەك لە ناوەکەی دیارە، بەراورد دەکات لە نێوان مرۆڤ وئاژەل لە لایەن رەفتاریاندا, لە نێوان مرۆڤی دەروون ساغ ومرۆڤی دەروون نەخۆش, لە نێوان مرۆڤی زیرەك و مرۆڤی دەبەنگ، لە نێوان رەفتاری پیر و منداڵ, ژن و پیاو.

لقە پراکتیکیەکانی دەروونزانی:

1. دەروونزانی پەروەردەیی: ئەم لقە بنەماو یاساکانی دەروونزانی لە بواری پەروەردە و فێربوون جێبەجێ دەکات وچارەسەری کێشەکان دەکات، دەتوانین بایەتەکانی لێکۆلینەوەی ئەو لقە بە چوار ووشە کورت بکەینەوە کە بریتین لە تەوەرە سەرەکیەکانی: فێربوون, مامۆستا, قوتابی, وقوتابخانە, هەوڵ دەدات بۆ دۆزینەوەی ئەو بارودۆخانەی کە پرۆسەی فێربوون ئاسان و سەرکەوتوو دەکەن.

2.دەروونزانی پیشەسازی: بێ گومان مرۆڤ چەقی پرۆسەی پیشەسازیە, بۆیە گرنگی بە دیراسەی کەسایەتی کرێکار دەدات بە مەبەستی هەڵبژاردنی باشترین و شیاوترین کەس بۆ ئەو کارەی کە دەتوانێت بە باشی پێی هەڵبستێت, وێڕای ئەمەش ئەو لقە هەڵدەستێت بە دیراسەی دیاردەی ماندووبوون وبێزار بوون وهۆیەکانی کەم بوونەوەی بەرهەم هێنان وچارەسەر کردنی کێشەی کرێکاران چ کەسی بن یان پەیوەندیان بە لایەنی کار و پیشە هەبێت.

3.دەروونزانی بازرگانی: هونەری ڕاگەیاندن و هەڵسوکەوتی نێوان کریار و فرۆشیار به باشترین شێوه به مەبەستی سەرنج راکێشانی کریارەکان بۆ کرینی کاڵاکانیان، بابەتی ئەم لقەی دەروونزانییە. هەروەها چۆنیەتی مامەڵەکردنی فرۆشیار و رێکخستنی کاڵاکان و رازاندنەوەی دوکان کاریگەری هەیە لە سەر کرین وفرۆشتن هەر لەبەر ئەو هۆیەشە کە هەندێك دوکان کریاری زیاترە وەك لە دوکانی جیرانەکەیان لەگەڵ ئەوەی کە نرخەکانیش یەکن.

4.دەروونزانی تاوانکاری: ئەم لقە توێژینەوە هۆکاری تاوانەکان وپاڵنەرەکانی دەکات بۆ چارەسەر کردنی بە باشترین رێگا بۆ دووبارە نەبوونەوەی تاوانەکە, هەروەها گرنگی دەدات بە رێبازی چاکردنەوەی مندال و هەرزەکار ولادەرەکان ئەوانەی کە تووشی تاوان هاتوون.

5. دەروونزانی دادگایی: لایەنەکانی کرداری دادگا دەکات کە بریتین لە (قازی, شاهیدەکان, پارێزەر, تاوانبار...هتد) دیراسە کردنی ئەو بارودۆخانەی کە کاریگەری لە سەر قازی بەجێ دێڵێت, مەبەست لەو لقە هێنانەدی دادپەروەریە بۆ ئەوەی ستەم لە هیچ کەس نەکرێت لەو بوارەدا.

6. دەروونزانی سەربازی: گرنگی بە جێبەجێ کردنی بنەمای دەروونزانی لە بواری سەربازی دەدات بۆ زیادبوونی توانای هێزی سەربازی, هەروەها بەکار دێت بۆ چۆنیەتی هەڵبژاردنی سەرکردە سەربازیەکان وچۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو سەربازانەی کە لە پلەی نزمترن, تاقیکردنەوە بۆ زانینی توانا و بەهرەکانیان لە بواری سەربازی, دیراسەی کردنی کێشە دەروونیەکانی سەربازان لە ژیانی سەربازیان.

7.دەروونزانی کلینیکی: دیراسەی شڵەژانی کەسایەتی دەکات هەروەها دیاریکردنی حالەتەکان ورێگا وهونەری چارەستەر کردنی ئەو حالەتانە بۆ نموونە: (زمان گیران, دوواکەوتوویی عەقلی, دڵەراوکێ, هەست کردن بە کەمی...).

پاڵنەرەکان (Motivation)

پاڵنەر

پێناسەی پاڵنەر:- بارێکی ناوەخۆیی تاکە، چالاکییەکانی تاك بەرەو ئامانجێکی دیاریکراو ئاراستە دەکات

گرنگی پاڵنەر:- پاڵنەرەکان ئەو هێزانەن کە لە پشت ڕەفتارەکانەوەن، ئەوە جۆری ئەو پاڵنەرانەن جۆری ڕەفتارەکان دیاری دەکەن، بەو مانایەی هەر پاڵنەرێك جۆرێك یان زیاتر لە جۆرێك ڕەفتار دەردەخات، هەر جووڵە و ڕەفتارێك کە لە کەسی مرۆڤەوە دەردەچێت لە پشتیەوە هێزێك هەیە جا کەسەکە بە ئاگا بێت یان ئەوان ڕەفتاری پێ ئەنجام دەدەن و دامرکاندنەوەی سەرچاوەی هێزەکە ئاراستە دەکەن. مرۆڤ بەبێ پاڵنەر هەرگیز هەنگاوی پێ ناهاوێژرێ، هەر کاتەی تاك پێویستی بە شتێك بێت، یا حەز و ئارەزووی بۆ بابەتێك ببزوێ، یان ئەوەتا جەستە یان دەروون یان کۆمەڵگە داوای شتێکی لێ بکات یان ناچاری بکەن چالاك بێ، ئەوا تا ئەو ساتەوەختەی دەگاتە سەرچاوەی تێرکردن یان دابینکردنی پێداویستیەکانی بە شڵەژاوی یان بە ناهاوسەنگی دەمێنێتەوە و هەر کاتەی بۆی فەراهەم بوو هاوسەنگییە دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتیەکانی دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆیان.

پاڵنەرەکان وامان لێدەکەن هەمیشە چالاك بین و لە ژیاندا وەك بوونێکی مانادار ڕۆڵ بگێڕین، ئەوانەی هەمیشە بە گونجاوی لەدوای دابینکردنی پێدوایستیەکانی پاڵنەرە جۆراوجۆرەکانیانن، ئەوا خودی هۆشیارن و دەتوانن هەم پاڵنەرەکانیان بناسن و هەمیش بەو ئاراستانەدا ڕەفتار بکەن کە نابنە مایەی سەرئێشە بۆی.

مەرج نیە هەموو پاڵنەرەکانمان ئامانجیان حەسانەویی ئێمە بێت، هەندێ پاڵنەر هەن هەمیشە سەرکێشیمان پێدەکەن و لە سنوورە مەترسیدارەکان نزیکمان دەکەنەوە، جاری واش هەیە کەسەکان هەموویان ئەو توانایەیان نیە لە ئاستی توانای پاڵنەرەکان بن و وەك یەك وەڵامی پاڵنەرەکانیان پێنادرێتەوە. جیاوازیمان لە هێزی پاڵنەرەکان و ئەو هەڵوێستە جیاجیایانەی تیایاندا دەمانجولێنن و جیاوازی تاکەکان لە توانای جەستەیی و دەروونی و باری کۆمەڵایەتی و

کولتووری و شتی تریش؛ وامان لێدەکەن لە شێوازی ڕەفتارەکانمان و ئاستی لەباری و نالەباریان لەیەکتر نەچین.

پێویستە بزانین پاڵنەر چەمکێکی گریمانەییە، واتا ئێمە ڕەنگدانەوەی حاڵەتەکە دەبینین و هەستی پێدەکەین بەڵام خودی حاڵەتەکە نابینین، بۆ نموونە کاتی هەندێ کەس دەبینین زۆر بەپەرۆشیەوە دەچن بۆ سەر کارەکانیان و خۆشی لە کارەکانی خۆیان دەبینن، گریمانەی ئەوە دادەنێیت ئەو کەسانە پاڵنەریان بۆ کارکردن بەهێزە، بە پێچەوانەوە کاتی دەبینین کەسێك بەردەوام گلەیی لە کارەکانی خۆی دەکات و شوێنی کارکردنی بە دڵ نییە و ڕەخنەی بەردەوامی هەیە لەسەر بارودۆخی کارەکانی و بەردەوام دوا دەکەوێت و کەم و کوڕی هەیە لە کاتی ئەنجامدانی کارەکانی، لەم حاڵەتەدا گریمانەی ئەوەی دادەنێین ئەو کەسە پاڵنەری بۆ کارکردن لاوازە.

واتا ئێمە پاڵنەر نابینین بەڵام لە دەرئەنجامی کارەکانیان دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی بەرامبەر بە ڕێژەی پاڵنەر بۆ کارەکانیان. هەموو کەسێك پاڵنەری هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکانی بەڵام جۆری پاڵنەرەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت، بۆ نمونە مامۆستا لە کاتی وانە ووتنەوەی هەست بە بوونی جیاوازی لە نێوان قوتابیەکانی دەکات لە گرنگی دانیان بە وانەکە، هەندێکیان نمرەی بەرز لە تاقیکردنەوەکان بە دەست دێنن، هەندێکێشیان نمرەی نزم بەدەست دێنن، لەنێوان قوتابیەکانیش هەندێکیان گرنگی بە وەرزش دەدەن هەندێکی تریان بایەخ بە وەرزش نادەن.

پاڵنەرەکان بە فسیۆلۆژی و کۆمەڵایەتی و دەروونی و روحی و مەعریفیشەوە هێزی شاراوەن و بۆ ئەوەی خودی هۆشیار و چالاك بین پێویستە بیناسین و تێیانبگەین و بزانین چۆن چۆنی وەدیان دەهێنین.

جۆرەکانی پاڵنەر

* **پاڵنەرە فسیۆلۆژییەکان:-** ئەو پاڵنەرانەن کە پارێزگاری لە بەردەوامی ئەنجامدانی تاك بۆ ئەرکە بایۆلۆژییەکان و مانەوەی بە زیندوویی دەکەن و بەرەو ئەو ئامانجە دەمانجووڵێنن کە وەڵامدەرەوەی چالاك بین بۆ ئەوەی جەستە و جوڵەکانی هەڵسوڕێنن.

1- برسێتیی: ئەوەی جەستە توانا و هێزی دەست کەوێ، دەبێ وەڵامی داخوازی ئەم پاڵنەرە بداتەوە و نەهێڵێ برسی بێت، برسیبوون تاکەکان هەمیشە بە شڵەژاوی دەهێڵنەوە و هەر کە تێریش بووین ئارام دەبینەوە و جەستەمان لێمان ڕازی دەبێ و توانا و هێزیش بۆ هەموو ئەندامەکان دەچێ و کەسەکە وەڵامدەرەوەی پۆزەتیڤ دەبێ.

2- تینوێتی: کە تینووکان دەبێ مانای ئەوەیە جەستە و ئەندامەکانی پێویستیان بە تەڕبوونەوەیە و ئاویش کە بەشێکی زۆری قەوارەی جەستە پێکدەهێنێ لە ڕووی فیزیکی و بایۆلۆژیەوە ئامادەباشی تاکەکان بۆ پرۆسێسە زیندەگیەکان زیاتر دەکات، هەر کە تاك وەڵامدەرەوەیەکی باش نەبوو بۆ ئەم پاڵنەرە، ئەوا زیان بە جەستە و تواناکانی دەگا و کاریگەری هلەسەر ئەرکە ژیانیەکانی و تەنانەت دەروونیەکانیش بەجێدەهێلێ.

3- حەسانەوە: جەستەی ماندوو یان بزۆز؛ هەمیشە پێویستی بە حەسانەوە هەیە تاوەکو توانا ئەرکە جەستەییەکانی بۆ ئەرکەکان کۆبکاتەوە، یا ئەوەتا بوار نەدا ماندوو بوون شەکەتی بکا و زیان بە جەستەی بگەیەنێ و ئەرکەکانی پێ نەگاتە سەر، لە حەسانەوەدا جەستە باڵانسە ترازاوەکەی بۆ دەگەڕێتەوە و ئەوەش لە بنچینەدا خواستێکی فسیۆلۆژیە و ناتوانین خۆی لێ لادەین.

4- خۆ بەدوور گرتن لە ئازار: مرۆڤ بە سروشتی خۆی، خۆی لە سەرچاوەکانی ئازار بە دوور دەگرێ و بەرەو ئەو شوێنانەی دەچێ کە چێژی لێ دەست دەکەوێ، هەمیشە ژیانی مرۆڤ لەنێوان چێژ و ئازاردا دێ و دەچێ و ناشتوانێ خۆی لە هیچیان تا سەر بپارێزێ، بەڵام ئارەزووی مرۆڤ هەمیشە خۆ دوورگرتن بووە لەو بابەتەی ئازاری دەدەن.

5- سێکس: ئەو پاڵنەرە لە دەروونزانیدا مانای ژیان بە فراوانیەکەی دەگەیەنێ و ئەگەرچی تاك لەو کاتانەی بەهۆی ئەو هۆڕمۆنانەی تایبەتن بە بزواندنی هەوەسی سێکسی، دەشڵەژێ و چێژ و هاوسەنگیەکەی دەترازێ، بەڵام وەڵامەکان لەپاڵ دامرکاندنەوەی خواستەکانی بازنەی گرنگپێدانەکەی بەم پاڵنەرە فراوانتر دەکەن و

خێزانی پێ پێکدەهێنن و وای لێدەکەن نەوە و وەچە بنێنەوە و پارێزگاری لەسەر بوونی خۆی و درێژەی ئەو بوونەی بکات. سێکس لە دەوونزانیدا بوارێکی فراوانە و پاڵنەرەکەشی وا لە تاك دەکا زیاتر ژیان دۆست بێ و بەرەو ئاسوودەیی و بەختەوەری و خۆشەویستی بەرێ نەك وێرانی.

* **پاڵنەرە کۆمەڵایەتییەکان:-** ئەو هێزانەن کە کۆمەڵگە بەرهەمیان دێنی و دەیانخاتە نێو دەروونی تاکەکان و هەر تاکە لەسەریەتی تا ئەو ئاستەی کۆمەڵگە لێی رازی دەبێ یاخۆی پێیان دەحەسێتەوە، بەدەستیان بهێنێ. ئەم پاڵنەرانە شوناس و وجوودی مرۆڤانەی تاکەکان دیاردەکەن و ئاستی وەڵامی کەسەکەیان بۆ ئەم پاڵنەرە، ئاستی بەکۆمەڵایەتیبوونیان دیاردەخات.

1. پاڵنەری بەرهەم: بەرهەمهێنان و بینینەوەی تاك بۆ ئەو شتانەی دەیانهێنێتە ئارا. ئاسوودەی دەکەن و وای دەکەن هەست بە کۆمەڵایەتیبوونی خۆی بکات و رۆڵ و ئەرکی خۆی لەنێو ئاپۆرادا باشتر لێ دیاربێ.
2. پاڵنەری رێزگرتنی خود: تاکەکان بۆ ئەوەی بەشی خۆیان لە رێز دەستکەوێ دەبێ رێز بۆ بەرامبەریان دابنێن. رێزگرتن لە خود مانای بەنرخ و سەیرکردنی تاکە بۆ خودی خۆیی و وا لە کەسەکە دەکات ڕەفتاری شایستە و رۆڵی هاوسەنگ بگێرێ. ئەم پاڵنەرە وا لە تاك دەکا بۆ ئامانجە مرۆڤایەتیەکان کار بکا و لنێو کۆمەڵگەشدا وەك کەسێکی چالاك رۆڵ ببینێ.
3. پاڵنەری ئینتیما: ئەم پاڵنەرەش هەر لە سەرچاوەی خێزان و کۆمەڵگە دێتە ئارا و هەر لەوێشدا بەهێز دەبێ. ئینتما مانای دروستبوونی پەیوەستەگیە بە توخم و دامەزراوە پێکهێنەرەکانی کۆمەڵگە و نەتەوە و نیشتمان و کولتوور و مرۆڤایەتی. بۆ ئەوەی تاکەکان وەکو خۆیان و وەك کەسێکی چالاك هەڵسوڕێن و رەزامەندی دەروونی لای خۆی و لای کۆمەڵگە دروست بکەن.
4. پاڵنەری ڕەزامەندیی کۆمەڵایەتی: کۆمەڵگە هەمیشە شوناس و ڕەزامەندی بەسەر تاکەکانیدا دەبەشێتەوە، ئەگەر تاك نەتوانی ڕەزامەندی کۆمەڵگە بەدەست بێنێ،

ئەوا هەم نامۆ دەبێ و هەمیش دروستی دەروونی دەترازێ و لە واقعی ژیانی ئاسایی کۆمەڵگەکەی دوور دەکەوێ و ئەمەش ڕووبەڕووی کێشەی زۆری دەکاتەوە.ئەگەر ڕەزامەندی کۆمەڵگەشی دەستکەوێ، ئەوا وەك کەسێکی پەسەند قبووڵ دەبێ و ئارامی دەروونی و ئاشایشی کۆمەڵایەتی هاوسەنگ دەبێ، ئەو ڕەزامەندیە چەقبەستوویی بەهاکان ناگەیەنێ و دەروونزانی و زۆربەی ڕێبازە دەروونیەکان تاك بە جیاوازی کولتوورەکانیان بۆ گۆڕانکاری بەپێی هەڵومەرجە واسنتی و تەکنەلۆژی و کولتووریەکان ئامادە دەکەن.

5. پاڵنەری بەدیهێنانی خود: کاتێ خود لە وەدیهێنانی خۆی نزیك دەبێتەوە مانای ئەوەیە توانیویەتی بە سەرکەوتوویی زۆربەی هەر زۆری پلیکانەکانی گەشەکردنی دەروونی و کۆمەڵایەتی ببڕێ و هەوڵە ئایندەییەکانی بۆ ئەوەن وەك خودێکی بەرهەمهێن و مونتەمی و پەسند و بەرێز نیشان بدات. دەیەوێ زۆربەی هەر زۆری کەسێکی دیاری نێو کۆمەڵگە بێ و رۆڵی ئێجگار باش لە بنیاتنان و داهێناندا بگێڕێ و بەمەش ئەوەمان پێدەڵێ کە تا ئەو ئاستە توانای هەیە مانای ئێستاتیکی بداتە خواست و پاڵنەرە فسیۆلۆژی و کۆمەڵایەتیەکان و بەرەو باڵابوون بەسەر زۆر لەو پاڵنەرانەی زیاتر دەیشڵەژێنن ببات.

پاڵنەرە نەستییەکان: پاڵنەری شاراوەن لە قوڵایی عەقڵدا هەن تاك هەستیان پێ ناکات، لە ئەنجامی هەستانی بارێك لەرێگەی هۆکاری جیاجیاوە دەردەکەون وەك (تەتەڵی زمان، شت وونکردن و لەبیرکردنی ، وڕێنە و قسە، زیندە خەونەکان..).

زیـرەکی

زانایان لەسەر پێناسەکردنی زیرەکی ڕای جیاوازییان هەیە:-

- هەندێکیان جەخت دەکەنە سەر گونجانی تاك لەگەڵ ئەو بارودۆخەی کە تێیدا دەژیت؛ لەوانەش (شترن) دەڵێت:
  زیرەکی: توانای تاکە لەسەر گونجانی ژیری لەگەڵ ژیان و بارودۆخی نوێیدا.
- هەندێکیان جەخت دەکەنە سەر توانای تاك لەسەر فێربوون.

جودرد دەڵێت : زیرەکی توانای تاکە بۆ سوود وەرگرتن لە شارەزایی یەکانی پێشتری بۆ چارەسەرکردنی گرفتە نوێ یەکان.

- هەندێکیان جەخت دەکەنە سەر بیرکردنەوە.

ترمان دەڵێت: زیرەکی توانای گشتی تاکە لەسەر هەڵوسوکەوت کردنێکی ئامانجدار.

زانا هوارد گاردنر (نظرية الذكاءات المتعددة)

زیرەکی لای زانا گاردنر یەك لایەن نییە بەڵکو چەند لایەنێك دەگرێتەوە، زیرەکی لای ئەو واتە کۆمەڵگە توانایەکی تاکە وا لەتاك دەکات چارەسەری گرفتەکانی بکات، زیرەکی هەر تاکێك لە زیرەکی تاکێکی تر جیاوازە:-

لایەنەکانی زیرەکی لەلای گاردنر

1. زیرەکی زمانەوانی : واتە دۆزینەوەی ووشەی گونجاو بۆ گوزارشن کردن لە خود.
2. زیرەکی جسدی-جوڵەیی:- واتە تەنسیق کردنی عەقڵ لەگەڵ لەش
3. زیرەکی کۆمەڵایەتی:- هەست کردن بە مشاعری خەڵك و پاڵنەرەکانیان، پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دەوروبەری.
4. زیرەکی وجودی:- پرسیارەکان لەسەر بوون، بۆ دەژین؛ بۆ دەمرین.
5. زیرەکی ریاضي:- توانای تاك لەسەر حسابکردنی شتەکان و دانانی گریمانەکان و پەسندکردنی.

6. زیرەکی سروشتی:- تێگەیشتنی ژیانی زیندەوەرو خوێندنەوەی سروشتییەکەی.
7. زیرەکی شوێن:- بوونی توانا لەسەر بینینی جیهان بە هەموو لایەکانیەوە.
8. زیرەکی خودی:- واتە بوونی توانا لە تێگەیشتنی خود.

<u>*زیرەکی ویژدانی :</u>

چەمکی زیرەکی ویژدانی لە چەمکە نوێ یەکانە، یەکەم کەس ئەو چەمکەی بەکارهێنا سالوفی و مایر بوو.

زیرەکی ویژدانی : بریتییە لە کۆمەڵە سیفاتی کەسایەتی و لێهاتووی کۆمەڵایەتی و ویژدانی، کەوا لە تاك دەکات لە مشاعر و هەڵچوونەکانی کەسانی تر تێبگات، و ببێت بە ڕاوێژکاری ژیانی دەروونی و کۆمەڵایەتی خۆی لەگەڵ خودی خۆی، و سەرهەڵدان لەم لێهاتوانەوە دەبێت.

<u>* زیرەکی ئـەرێنـی</u>

واتە چڕکردنەوەی ژیر لەسەر ئەرێنیەکان و وازهێنان لە نەرێنیەکان. هەروەها مامەڵکردن لەگەڵ کەسانی تردا ئەرێنی یەکانیان ئەبینێت، لە هەر پڕۆژیەك ئەرێنیەکان دەبینێت، ئەمە وادەکان سەرکەوتوو بێت ئامانجەکانی جێبەجێ بکات، لەبەر ئەوەی پڕۆژەکان و کەسەکان نەرێنی یەکان بێبەش نین.

بەڵام ئەگەر سەرنج لەسەر ئەرێنیەکان چڕ بکاتەوە ئەوا ناتوانێت لەژیان سەرکەوتوو بێت، بۆیە بوونی زیرەکی ئەرێنی ئەوەیە کە ئەرێنیەکان لە دەوروبەرو کارەکاندا ئەدۆزینەوە، بۆیە کاتێك سەرنج بدەیت لە ئەرێنی یەکان ئەوا ئاماژەی ئەرێنی ئەدەیتە عەقڵ لەمەوە هەست بە دڵخۆشی دەکەیت و کارلێك دەکەیت لەگەڵ کۆمەڵگە، بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر سەرنجی نەرێنی بدەیت ئەوان ئاماژەی نەرێنی دەدرێتە عەقڵ تووشی شکست دەبیت و سەرناکەویت.

زیرەکی ئەرێنی:- بریتییە لە بوونی توانا لەسەر داهێنان و چارەسەری نوێ و گونجاو بۆ گرفتەکە یان هەڵوێستەکە بە پشت بەستن بە تێگەیشتنی ئەرێنی ئاراستەکراو بە ئامانجێکی ئەرێنی کە بە حوکمی ڕاستەقینەیی لەسەر کارەکان وەسف دەکرێت.

زیرەکی نەرێنی:- بریتییە لە بوونی توانا لەسەر داهێنان و چارەسەری گرفتەکان بەڵام بە ناوەڕۆکێکی نەرێنی بە پشت بەستن بە تێگەیشتنێکی نەرێن ئاراستەکراو بەرەو ئامانجێکی نەرێنی کە بە حوکمی هەڵ لە کارەکانی وەسف دەکرێت.

هۆکارەکانی زیرەکی ئەرێنی و نەرێنی:-

1. پەروەردەکردن.
2. ژینگە.
3. ئاستی رۆشنبیری دایك و باوك.
4. سروشتی کاری دایك و باوك.
5. تێگەیشتنەکانی نێوان دایك و باوك.
6. چاودێری کردنی خێزانی.

باشییەکانی زیرەکی ئەرێنی :

1. یارمەتیدەرە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان.
2. باشکردنی باری کۆمەڵایەتی.
3. گەیشتن بە پارەو سامان بەڕێگای شەرعی(یاسایی)
4. جێبەجێکردنی خود
5. خزمەت کردنی کۆمەڵگە.

خراپییەکانی زیرەکی نەرێنی :

1. بەرژەوەندی کەسایەتی.
2. ئازاردانی خۆی و کۆمەڵگە.
3. بەدەست هێنانی پارەو سامان بەڕێگای ناشەرعی(نایاسایی)

هەڵـچـوون (الانفعــال)

هەڵچوونەکان زانینی هەست و سۆزمان دەگەیێنێتە کەسانی تر، ولەرێگای هەڵچوونەوە دەتوانین لە هەندێ حاڵەت بەرگری لە خۆمان بکەین و خۆمان لە مەترسیەکان بپارێزین، بۆ نموونە کاتێك تووشی بارودۆخێکی مەترسیدار دەبیت، هەڵچوونەکانت بە خێرایی بڕیار دەدات ئایا بەرگری بکەیت یاخود شوێنەکەی جێ بهێڵێت و ڕابکەی .

لەگەڵ ئەوەی هەڵچوون حاڵەتێکی مرۆڤایەتییە و مرۆڤ لە کۆنەوە لەگەڵیدا دەژیت، بەڵام ناسینی هەڵچوون و شیکردنەوەی کارێکی ئاسان نیە. لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لەزانا دەروونزانەکان هەوڵیان داوە پێناسەی بکەن، ئەویش بە گەڕانەوە بۆ ئەو بارودۆخانەی کە هەڵچوونەکەی تیایدا ڕوو دەدات .

پێناسەی هەڵچوون: حاڵەتێکی نیگەرانی جەستەیی دەروونی بە هێزو خێرایە، تاك دووچاری دەبێتەوە بەشێوەیەکی لەناکاو، لەئەنجامدا تووشی شڵەژان دەبێت. یان حاڵەتێکی کتووپڕو لەناکاو کە لەناوەوەی مرۆڤدا ڕوو دەدات چەند لایەنێکی زانینی تایبەت و گۆڕانکاری لەجەستە و فسیۆلۆژی لە خۆ دەگرێت و کۆمەڵێك دیاردەو نیشانە لەتەك خۆیدا دەهێنێت و باری هەڵچونی مرۆڤی پێ دیاری دەکرێت و کۆنترۆڵکردنی زۆر زەحمەتە و بە ئاسانی هەستی پێ دەکرێت.

جۆرەکانی هەڵچوون :

1- کامەرانی،خۆشی (Happiness):

ئەم هەڵچوونە بەردەوام لە دوای هەموو سەرکەتن و هێنانەدی ئامانجێك دروست دەبێت و لە ئەنجامدا مرۆڤ هەست بە خۆشی و کامەرانی دەکات، بەڵام لەبەر ئەوەی هەڵچوونەکانی مرۆڤ بۆ ماوەیەکی کەم و کتوپڕو لەناکاوە ، بۆیە خۆشی و کامەرانی زۆر بەردەوام نابێت و دوای ماوەیەك لە سەرکەوتنەکانی ئیتر وردە وردە مرۆڤ

دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی و لەگەڵ ئەم سەرکەوتنە رادێت و خۆی بۆ سەرکەوتنێکی تر و هێنانەدی ئامانجێکی تر ئامادە دەکات.

2 - خەمباری و دڵتەنگی (Sadness):

ئەم هەڵچوونە پێچەوانەی هەڵچوونی کامەرانییە و لە ئەنجامی رووداوو کارەساتی ناخۆش و لەدەست دانی کەسانی ئازیزو خۆشەویست یان لە دەست دانی پلەو پایەی کۆمەڵایەتییەوە دروست دەبێت، خەمباری و دڵتەنگی بە پێچەوانەی ترس پەیوەستە بە رابردوو و سەیرکردنی کارەسات و ناخۆشییەکانی، بەڵام لە حاڵەتی ترسدا مرۆڤ زیاتر دەڕوانێتە داهاتوو و بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدایە کە چۆن لەو ترسە رزگاری بێت .

2- تووڕەبوون (Anger):

ئەم هەڵچوونە لە ئەنجامی دانانی بەربەست و رێگر لە بەردەم حەزو ئارەزوو و پێداویستی و ئامانجەکانمان دروست دەبێت و لە ئەنجامدا تووشی هەڵچوونی تووڕەبوون دەبین و ئەو تووڕەبوونەش دەبێت بە هۆکارێك بۆ ئەوەی بەسەر بەربەست و رێگرەکاندا زاڵ بین و بوونی خۆمان بسەلمێنین.

3- ترس (Fear):

رووبەرووی هەڕەشە و مەترسی دەبینەوە یان خەریکە سەرچاوەی داهات و بژێویمان رووبەڕووی نەهامەتی دەبێتەوە، ئەو کاتانە هەڵچوونی ترس سەرهەڵدەدات و یارمەتیمان دەدات کە ئاگامان لە خۆمان بێت و خۆمان بۆ رووبەڕووبوونەوەی یان خۆپاراستن لەو هەڕەشەو مەترسییانە ئامادەبکەین.

4- هۆگری (Attachment):

ئەم جۆرە هەڵچوونە لە نێوان و منداڵ و دایك و باوك و کەسانی نزیکی دروست دەبێت و بەردەوام ئەو منداڵە هۆگری ئەو کەسانە دەبێت کە خۆشی دەوێن و جێگەی متمانەی

ئەون و لێیان نزیك دەبێتەوەو دەچێتە باوەشیان و بە بینینیان دڵخۆش و کامەران دەبێت و بەردەوام دەڕوانێتە ناوچاویان و نایەوێت بە هیچ شێوەیەك لێیان دووربکەوێتەوە.

5- خۆشەویستی (Love):

ئەمەش هەڵچوونێکە کە دەبێت بە بنەماو هۆکار بۆ نزیك بوونەوەی تاکەکانی کۆمەڵ لەیەکتری و دەربڕینی خۆشەویستی بۆ ئەو کەسانەی کە دەچنە ناو دڵ و دەروونمان .

6- قێزلێبوونەوە (Disgut):

بریتییە لە هەڵچوونی رەت کردنەوە و دوورکەوتنەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە مرۆڤ تووشی بێزاری و ناڕەحەتی و ناخۆشی دەکەن . ئیتر ئەو شتانە (بۆن بێت یان بینینی کەسێك یان شتێك بێت یان هەست پێکردن و بیر کردنەوە لە بابەتێك بێت) .

8 - رەتکردنەوە (Contempt):

هەڵچوونێکە لە ئەنجامی رەتکردنەوەی کۆمەڵایەتییەوە دروست دەبێت، زاراوەی دەمارگیری هەمان مانای رەتکردنەوە دەگەیەنێ و بریتییە لە دژایەتی کردن و رەتکردنەوەی کەسێك لەسەر بنەمای بیروبۆچوونێکی دیاریکراو .

9 سەرسووڕمان (Surprise):

ئەم هەڵچوونە لە ئەنجامی روبەڕوبوونەوەی ئەو شتانەی کە پێشبینی نەدەکرا رووبدەن، دروست دەبێت و مرۆڤ لە ئەنجامدا تووشی سەرسووڕمان دەبێت.

ئاگایی (الإنتباه)

پێناسەی ئاگایی (Attention): چاوتێبرینی هەستە لە شتێك و دەکەوێتە پێش پرۆسەی دەرکپێکردن، ئاگایی گرنگی بە شتەکە دەدات و دەرکپێکردن دەیدۆزێتەوەو دەیناسێتەوە.

مرۆڤ ئاگایی بۆ هەموو ئەو شتانە نابێت کە رووبەڕووی دەبێتەوە لە ژیانی، بەڵکو ئەوانە هەڵدەبژێرێت کە گرنگن بەلایەوە بیناسێت و پێداویستییەکانی تێر بکات، ئەم پرۆسەی هەڵبژاردنە دەوەستێتە سەر ئامادەباشی تاکەکە بۆ تێبینی کردنی شتەکە . کاتێك مامۆستایەك بە قوتابیەکانی دەڵێت ئاگاداربن واتا داوایان لێدەکات کە ئامادەبن بۆ دەرکپێکردن و تێگەیشتنی ئەوشتانەی کەدەیڵێت و ئەنجامی دەدات.

جۆرەکانی ئاگایی :-

سێ جۆر لەئاگایی هەیە ئەوانیش :-

1- ئاگایی ئیرادی (الانتباه الإرادی) :-

ئەو جۆرە ئاگاییە پێویست دەکات لەسەر تاك کە هەوڵ بدات بۆ بەئاگابوون، بۆ نموونە (ئاگایی بۆ وانە یان ئاگایی بۆ گفتوگۆیەکی بابەتی..).

2- ئاگایی لەخۆوە (الإنتباه التلقائی) :-

ئەم جۆرە ئاگاییە کاتێك روودەدات مرۆڤ بە ویست و ئارەزووی خۆی ئاگای لە وروژێنەرێك دەبێت، ئەم جۆرەی ئاگایی دەبێتە هۆی وەرگرتنی چێژو خۆشی پێویست چونکە هیچ جۆرە جەخت کردنێك نیە بەڵکو بەویستی خۆتە، بۆ نموونە (گوێدانی مۆسیقایەکی هێمن یان سەیرکردنی دیمەنی سروشتی ...).

3- ئاگایی بەزۆر (الانتباه القسری) :-

ئەم جۆرە ئاگاییە نەویستەو ناچاری و بەبێ ئارەزووی مرۆڤ روودەدات، بۆ نموونە (بیستنی دەنگی تەقینەوەیەك ....) . ئەم جۆرە وروژێنەرانە مرۆڤ ناچار دەکات بە ئاگابێت بەدەر لە دەسەلاتی خۆی.

هۆکارەکانی ئاگایی :-

دوو هۆکار هەن کە کاریگەریان لەسەر ئاگایی هەیە ئەوانیش :-

1- **هۆکاری دەرەکی:** ئەو هۆکارانە سەرچاوەکەیان دەرەکیە وەکو توندوتیژی وروژێنەرەکە و دووبارەبوونەوەی وروژێنەرەکە و گۆرانی و جیاوازی وروژێنەرەکە لە ئەوانی تر و جووڵەی زۆری وروژێنەرەکە .

2- **هۆکاری ناوەکی:** مەبەست لەو هۆکارانە کە سەرچاوەکەیان ناوەکییە ، وەکو پاڵنەرو پێداویستی و حەزوو ئارەزوو ئامادەیی ژیری. بۆ نموونە ئەو کەسەی کە حەزو ئارەزووی لە مۆسیقایە زۆر هەستیارە بۆ دەنگەکان و جیاکردنەوەیان وە زۆر بە ئاگایە بۆ تۆنە مۆسیقیەکان بە پێچەوانەی ئەوەی کە حەزوو ئارەزووی لە مۆسیقا نیە .

جیاوازی تاکایەتی لە ئاگایی:- جیاوازی تاکایەتی لە ئاگایی دا هەیە بە پێی :-

1- پێداویستیە جەستەییەکان / ئاگایی لەلای تاك لەکاتێك بۆ کاتێکی تر جیاوازە بەپێی پێداویستییە جەستەییەکان . بۆ نموونە ئەوکەسەی کە برسی بێت و لەرێگابێت خێرا ئاگایی بۆ خواردن و بۆنی خواردن دەچێت.

2- ئامادەیی هزریی / ئامادەیی هزریی لە تاکێك بۆ تاکێکی تر جیاوازە و کاریگەری هەیە لەسەر ئاگایی، بۆ نموونە پەرستیار زۆر هەستیارە بۆ دەنگی نەخۆش و دایك زۆر بە ئاگایە و خێرا وەڵام دەداتەوە بۆ هەر دەنگێگ یان جووڵەیەك کەلەلای منداڵەکەیەوە دێت .

3- پاڵنەرە گرنگەکان / ئەو تاکەی کە پاڵنەری بۆ بابەتێك هەیە زیاتر بەئاگایە لە کەسێك کە پاڵنەری بۆ ئەو بابەتە نییە. بۆ نمونە ئەوکەسەی کە پاڵنەری زۆر بە هێز بێت بۆ ئەوەی ببێت بە پزیشك ئەوا ئاگایی بۆ بابەتی زیندەوەرزانی زیاترە لە کەسێك کە پاڵنەری نەبێت.

4- حەزو ئارەزوو / ئاگایی تاك زۆر خێراو توندوتیژە بۆ ئەو شتانەی کە حەزو ئارەزووی لێیە، بۆ نموونە ئەوکەسەی کە حەزو ئارەزووی لە ئەدەب بێت ئاگایی زۆر خێرا دەبێت بۆ هەر کتێبێکی تازە کە لەبواری ئەدەبدا دەردەچێت ، وەهەر دەنگ و باسێك کەلەسەر ئەدەب بێت لە رۆژنامەو تەلەفزیۆن .....هتد .

5- پیشه / ئاگایی تاك بۆ هەر شتێکە کە پەیوەندی بە پیشەکەیەوە هەبێت هەر لەبەر ئەمەشە ئاگایی مامۆستا جیاوازە لەئاگایی دکتۆر یان پارێزەر لە کاتێك دا کە هەرسێکیان سەیری فلمێك بکەن .

6- تەمەن / منداڵ لەسەرەتاکانی تەمەنیەوە توانایان بۆ چاوتێبرین و ئاگایی کەمە وە هەر چەند تەمەنی گەورەتر بێت توانای بۆ ئاگایی زیاتر دەبێت .

7- دروستی جەستەیی و دەروونی / ئەو کەسانەی کە لەلایەنی جەستەیی و دەروونی تەندروست بن توانای ئاگاییان زیاترە لەو کەسانەی کە نەخۆش بن .

دەرککردن (پەیبردن)

چەمکی دەرککردن

- کرداری ڕێکخستن و لێکدانەوەی ئەو پێدراوە هەستیانەیە کە لەڕێگەی هەستەکانمانەوە پێمان دەگەن بەمەبەستی زیادکردنی هۆ و ئاگابوونمان لەچواردەوری خۆمان.
- دەرککردن؛ پێدانی مانایە بە شتە هەست پێکراوەکان.
- هەوڵ و تێگەیشتنی جیهانی دەوروبەرمانە لەڕێگەی لێکدانەوەی ئەو زانیاریانەی لە هەستەکانمانەوە وەریاندەگرین و دەگەن بە مێشك، کەواتە پڕۆسەیەکی بیرکردنەوەی باڵایە پەیوەندی بە بونیادە مەعریفییەکانی تاکەوە هەیە و لەژێر کاریگەری ئارەزوو و حەز و توانا جیاکانمان دایە.

بابەتی دەککردن؛ فراوانترینی ئەو بابەتانەیە لە دەروونزانی گشتیدا کە بایەخی سەرەکی هەیە، لەبەرئەوەی پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە ژیانی رۆژانەی تاکەکەوە هەیە و بەردەوام لەگەڵ هەزاران ورووژێنەری دەوروبەری خۆی ڕووبەرووده‌بێتەوە کە وادەخوازێ لێیان تێبگات و شیکردنەوەیان بۆ بکات، هەندێ جاریش وەڵامی دەست بەجێیان بداتەوە. لەگەڵ وەرگرتنی هەر ورووژێنەرێکی دیاریکراودا هەمووومان هەولێ تێگەیشتنی دەدەین، بەڵام ئایا هەمووومان بەیەکەوە دەگەینە ئاستی دەرککردنی تەواو بە ورووژێنەرەکان؟ ئایا بەهەمان ڕێگەش دەرکی پێدەکەین؟.

نموونەیەك:- ئەگەر هەمووومان سەیری تابلۆیەکی شێوەکاری بکەین پێشبینی ئەوە دەکرێت هەر یەکەمان بەڕێگەیەکی جیا لە تابلۆکە تێبگات، لەبەر ئەوەی ئەو باکگراوندی ڕابردووی شارەزایی هەریەکەمان لەیەکتر جیایە و ڕێگەی چارەسەرکردنی زانیاریەکانمان لەوانەیە لەیەکتر جیابێت.

کەواتە پڕۆسەی دەرککردن ئەم خەسڵەتانەی هەیە:

1. بەشێکی گرنگە لە سیستەمی چارەسەرکردنی زانیارییەکانمان.

2. لەپێش دەرككردن ئاگالێبوون هەست پێكردن ڕوودەدات.
3. ڕەفتاری دەرككردن لە کەسێكەوە بۆ کەسێكی دیكە جیاوازە.
4. دەرككردن پرۆسەیەكی ئەبستراكتە.
5. ڕەفتاری دەرككردن تاكیە نەوەك كۆ.

فاكتەرە كاریگەریەكانی سەر دەرككردن

یەكەم: فاكتەرە دەرەكییەكان

پەیوەستن بە تایبەتمەندییەكانی ورووژێنەرەكانی ژینگە هەر لە وێنەو فۆڕم و قەوارە و جووڵە...هتد

A. **وێنەو باكگراوند** (Figer & grawnd)

ورووژێنەری بینراو رێكخراوەیەكە پێكدێت لە وێنە و باكگراوند هەر لەبەر ئەوە وێنە تێكەڵەیەكە لە كارلێكی هەموو توخمەكانی هەر یەكە لە وێنە و باكگڕاوند، زۆرجار وا دەبێت وێنە و باكگڕاوند لای تاك تێكەڵ دەبن لەو حاڵەدا تاكەكە دەرككردنی هەڵە دەبێت (إدراك خاطئ).

B. **یاسای وێكچوون** (Law of similarity)

بەپێی ئەم یاسایە تاك دەركی ئەو ورووژێنەرانە دەكات كە پێكدەچن لەڕووی ڕەنگ و فۆڕم و قەبارە و خێرایی.. تاد. وا دەردەكەون كە یەكەیەكی یەكگرتوون.

C. **یاسای لێكنزیكیی** (Law of proximity)

ئەم یاسایە ئاماژە بۆ ئەوە دەكات كە ورووژێنەرە لێكنزیكەكان یان بەدوایەكدا هاتهووەكان لە ڕووی كات و شوێنەوە وەك یەكەیەكی یەكگرتوو دەرك دەكرێن.

D. **یاسای بەردەوامیی** (Law of Continuation)

بەپێی ئەم یاسایە تاکەکان ئارەزووی تەواوکردنی وروووژێنەرە ناتەواوەکان دەکەن. بۆ نموونە: زۆر جار دەتوانین دەستخەتی یەکتر بخوێنینەوە ئەگەر پیت و وشەکانیش وەك خۆیان نەکێشرابن.

E. **یاسای داخستن** (Law of Clouser)

هەمیشە وروووژێنەرە بە کەموکورییەکان لەچاوی ئێمەدا تەواو و داخراو دەردەکەون یان هەر ئێمە لای خۆمان لە دەرککردنی خۆماندا بازنەی بینین و تێگەیشتنەکەی دادەخەین.

دووەم:- فاکتەرە خودییەکان (ناوەکییەکان)

کۆمەڵێك فاکتەری تایبەت بە تاکەکە خۆی و لە کردارەکانی ڕەنگدەداتەوە:

A. ئاستی شارەزایی و ئاشنابوون بە وروووژێنەرەکان:- هەرچەندە شارەزایی زیاتربێت بە وروووژێنەرەکان ئەوا توانای مامەڵەکردنی لەگەڵیان و شیکردنەوە و تێگەیشتنیان زیاتر دەبێت.

B. پێداویستییە فسیۆلۆژی و دەروونییەکان:- تێرنەکردنی تاك بۆ پێداویستییە فسیۆلۆژییەکانی خۆی وەك خواردن و خواردنەوە و پێداویستییە دەروونییەکانی وەك ئارامی و ئاسایش و بەرهەمهێنان بە نەرێنی کار لەتوانای تاك دەکات بۆ دەرکپێکردنی ئەکتیڤی وروووژێنەرەکانی دەوروبەر.

C. ئامادەباشی عەقڵی و پێشبینی:- دەبێ کەسەکە پێشتر ئامادەباشی هەبێت تاوەکو دەرکی بابەتەکە بکات.

D. باری میزاجی و هەڵچوونی تاك:- باری میزاج و هەڵچوون ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ کاریگەریی هەیە بەسەر ئاستی دەرکپێکردنی تاك بۆ هەر بابەتێك کە ڕووبەڕووی ببێتەوە و هاوسەنگیی میزاج بە شێوەیەك و ناهاوسەنگیش بەشێوەیەك لەسەر ئیدراکی تاك دەردەکەوێ.

بیرکردنەوە

بیرکردنەوە

لە دەروونزانیدا بابەتێك نییە بەقەد بیرکردنەوە لەسەر گووترابێت و ئیشی لەسەر کرابێت، گرنگییەکەی بەقەد گرنگی خودی مرۆڤە، لەڕێگەی بیرکردنەوەوە چالاکییەکانی عەقڵمان بۆ دەردەکەوێت.

منداڵ لەگەڵ لەدایکبوونیدا هەر لە مانگەکانی یەکەمدا زانیاریی و شارەزاییەکانی لەڕێگەی هەستەکانییەوە وەردەگرێت، دواتر بەهۆی هێماکانەوە دەلالەتی شتە هەستپێکراوەکان وێنە دەکێشێت.

ڕەفتاری مەعریفی مامەڵە لەگەڵ دوو سیستەم لە سیستەمەکانی هێما دەکات:-

- سیستەمی وێنەیی:- لەڕێگەی مامەڵە لەگەڵ ئەو زانیارییانەی لە ئەنجامی پەیبردنی هەستییەوە (اللإدراك الحسی) پێش دەکەوێت کە لە بابەتی مەتریاڵی و واقعییەوە نزیکن.
- سیستەمی زارەکی:- کە لەڕێگەی مامەڵە لەگەڵ زانیارییە زارەکییەکانەوە پێدەکەوێت.

پێناسەی بیرکردنەوە:

کۆستا: چارەسەری عەقڵیانە بۆ وەرگیراوە هەستیەکان بە مەبەستی پێکهێنانی بیرەکان، واتر تاك لەڕێگەی ئەو چارەسەرەوە دەرکی شتەکان دەکات و حوکمیان لەسەر دەدات.

دی بۆنۆ: گەڕانێکی بەپلانە لە زانیاری و شارەزایی لەپێناوی ئامانجێکی دیاریکراو، جا دەکرێ ئەو مەبەستە تێگەیشتن بێت یان وەرگرتنی بڕیار بێت یان پلاندانان بێت یان چارەسەری کێشەکان بێت.

پێکهاتەکانی بیرکردنەوە:

1. پرۆسە مەعریفییە ئاڵۆزەکانی وەك (چارەی کێشەکان) کەمتر ئالۆزەکانی وەك (تێگەیشتن و جێبەجێکردن و بەڵگە گەرایی) و ئاراستەکردن و حکومدانە سەرووی مەعریفییەکان.
2. زانیارییەکی تایبەت بە ناوەڕۆکی بابەت.
3. ئامادەگی و فاکتەرە کەسییەکان (بیرو بۆچوون ، حەزەکان ...)

تایبەتمەندییەکانی بیرکردنەوە:-

بیرکردنەوە بەم کاراکتەرانە دەناسرێتەوە

- بیرکردنەوە ڕەفتارێکی ئامانجدارە لە بۆشاییدا روونادات و پەرەدەسێنێت و لەگەڵ گەشەکردنی تاك و کۆبوونەوەی زانیارییەکانی تادێت ئالۆز دەبێت.
- بیرکردنەوەی کاریگەر ئەو بیرکردنەوەیە کە پشت دەبەستێت بە باشترین زانیارییە بەردەست و فەراهەمەکان و لەرێگەی شێوازو ستراتیژی ڕاست و درووستەوە ئاراستە وەردەگرێت، ئەوەش بەهۆی ڕاهێنان و پرۆڤەکردنەوە دەیگەینێ.
- بیرکردنەوە لەڕێگەی چوونە نێوەیەکی توخمەکانی دەوروبەرەوە پێکدێت، کە هەریەکە لە کات (کاتی بیرکردنەوە) و هەڵوێست و بۆنە یان بابەتی بیرکردنەوە دەگرێتەخۆی، و بە شێوەی جیاجیاش ڕوو دەدات وەك(زارەکی هێمایی، چەندایەتی، شوێن، شێوە) کە هەریەکە لەمانەی تایبەتمەندیی خۆیان هەیە.

جۆرەکانی بیرکردنەوە

1. بیرکردنەوەی بەڵگەییانە (التفكير الاستدلالى) جۆرێکە لە بیرکردنەوە، تاك هەوڵ دەدات چارەسەری کێشەکان بە تێکەڵ کردنی دوو یان زیاتر لە زانیاریی ڕابردوو بکات.
2. بیرکردنەوەی لۆژیکیی (التفكير المنطقى) گەیشتن بە ئامانجێکە لەڕێگەی شیکردنەوەی پەیوەندییەکانی نێوانیان.

3. بیرکردنەوەی ڕەخنەییانە (التفكير الناقد)، بیرکردنەوەیەکی شیکاریانەی هەڵسەنگاندنانەیە تاك بەهۆیەوە لە دەوروبەری خۆی ڕادەمێنێت و دەیپشکنێت.
4. بیرکردنەوەی خەیاڵیانە، پڕۆسەیەکی عەقڵی باڵایە بەهۆیەوە پەیوەندی تازە لەنێوان زانیارییە کۆنەکان دروست دەکات.
5. بیرکردنەوەی خورافیانە، بیرکردنەوەیەکە لە دەوری ئەو شتانە هەڵدەسووڕێت کە بوونێکی بابەتیان نییە و تەنها لە خەیاڵی کەسەکە دەخولێنەوە.
6. بیرکردنەوەی داهێنەرانە، پڕۆسەی بەرهەمهێنانی بیرۆکە، کار، بابەتێکی تازە کە بەهایەکی هەبێت.
7. بیرکردنەوەی فرە ڕەهەند، (التفكير التباعدی)، پڕۆسەیەکی بەرهەمهێنانی ژمارەیەك ئەگەری نا ئاساییە بۆ کارامەییەك یان بۆ پرسیارێك.
8. بیرکردنەوەی تاك ڕەهەندیانە (التفكير التقاربی)، پڕۆسەی بەرهەمهێنانی یەك وەڵامە بۆ یەك پرسیاری دیارییکراو.
9. بیرکردنەوە لە بینینی خێرا (التفكير الحدسی)، جۆرێکە لە پەیبردن یان حوکمی ڕاستەوخۆی خێرا و لەناکاو کە تاك لەڕێگەی چەند هێمایەکی ساکارەوە دەیانگاتێ.
10. بیرکردنەوەی هەستیی (التفكير الحسی)، لەڕێگەی کارلێکی تاك لەگەڵ ژینگە بەهۆی هەستەکانەوە درووست دەبێت.
11. بیرکردنەوەی ڕووت (التفكير المجرد)، دەرچوونە لە ورووژێنەرە بەرهەستەکان ڕاستەوخۆ بۆ ماناکانیان. بە مانایەکی تر بریتییە لە دەرچوون لە کاریگەربوونی ڕاستەوخۆ بۆ کاریگەربوون بە مانا.

بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە

(التذکر و النسیان)

هەوڵەکانی ئیبینگهاوس لە کۆتایی سەدەی 19 ڕۆڵی زۆری هەبوو لە دەستپێکردنی توێژینەوە لەسەر یادگە(ذاکرة) و ئەمەش لە کتێبەکەی بەناوی (لەبارەی یادگەوە) On Memory بەڕوونی بەدیار دەکەێت، سەرنجی خستە سەر لێکۆڵینەوە لەسەر یادگە لەڕێگەی توانای بیرهاتنەوەی چەند بڕگەیەکی زارەکیی مانادار و بێمانا.

توێژینەوە لە یادگە بە سیستەمی چارەسەری زانیارییەکان بەسترایەوە هەر لەبەر ئەمەش زاناکان 4 قۆناغیان بۆ یادگەی مرۆڤ داناوە:

1. قۆناغی هێماکردن: بەهۆیەوە مانا دەدرێتە وروژێنەرە هەستییە نوێیەکان لەڕێگەی پرۆسێسەکانی گوێگرتن و دووبارەبوونەوە و ڕێکخستن و کورتکردنەوە.
2. قۆناغی ئەمبارکردن: زانایان قەسیان لەسەر یاسای ئەمبارکردنی کاتیی کردووە لەیادگەی کورتخایەندا، یەکێکی تریش بەردەوام لە یادگەی درێژخایەندا دەبن و وا لە زانیارییەکان دەکا بەردەوام ئامادەبن بۆ گێرانەوەی لە هەر کاتێکدا.
3. قۆناغی گێرانەوە (بیرکەوتنەوە): خۆی لە بەکاربردن و گێرانەوەی ئەو زانیاریانە دەبینێتەوە کە لە ڕابردوودا تاک هێمای بۆ کردوون و ئەمباریکردوون لە یادگەی درێژخایەندا.
4. قۆناغی ناسینەوە.

پێناسەی یادگە memory

- هابرلاندت (Haberlandt): توانای تاک لەسەر بیرهاتنەوەی ئەو زانیاریانەی لە ڕابردوودا فێریان بووە.
- ستێرنبێرگ (Sternberg): ئەو کردارەیە کە لە ڕێگەی ئەو زانیاریانەی لە ڕابردوودا فێریان بووە، دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی لە ئێستادا بەکارییان بهێنێ.

پێناسەی **بیرچوونەوە**: بریتییە لە ونکردنی هەموو ئەو زانیاریانە تاك لەڕابردوودا فێریان بووە.

سوودەکانی لەبیرچوون:

1. یارمەتی یادگە دەدات لە دوورخستنەوەی زانیاری ناپێویست.
2. مەرجێکی سەرەکییە بۆ فێربوون لەرێگەی بیرچوونی وەڵامدانەوەی هەڵە و چەسپاندنی وەڵامدانەوەی ڕاست.
3. بۆ دروستی دەروونی و عەقڵی باشە کاتێك تاك دووچاری خەم و خەفەت و ئازار دێت.

<u>تیۆرەکانی لەبیرچوونەوە:</u>

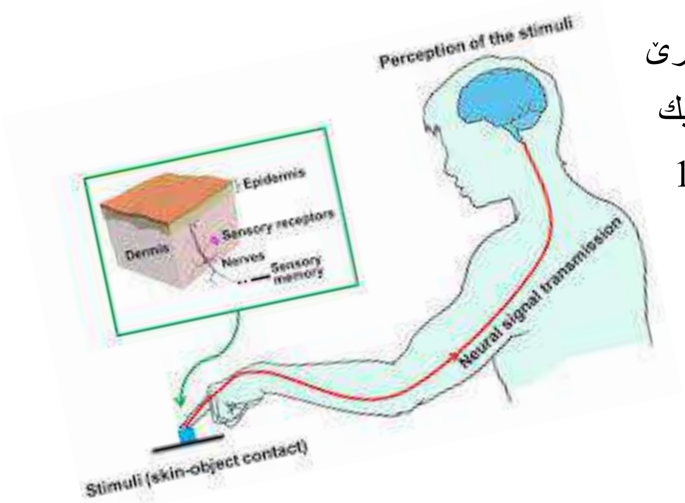
1. **تیۆری وازلێهێنان و لاوازبوون:** ئەم تیۆرە پێیوایە هەر بابەتێك بەکارنەهات وردە وردە لاواز دەبێت و لە یادگە ون دەبێت، وەك هەر ماسوولکەیەك تۆ بەکارینەهێنیت، ئیتر توانای لەسەر جوولە لاواز دەبێت، ئەم تیۆرە بۆ هەندێ لایەنی بیرچوونەوە گونجاوە بەڵام بەڵگەی زانستی هەیە لاوازی ئەم تیۆرە دەسەلمێنێت وەك ئەوەی منداڵێك چاوی لەدەست دەدات بەڵام کە گەورە بوو ئەو زانیاریانەی بەچاو وەریگرتووە لەبیری ناچنەوە.
2. **تیۆری چوونە نێویەك و پەککستن:** ئەمەیان پێیوایە کە بابەتە بەدوایەکدا هاتووەکان تێکەڵی یەکتر دەبن و وادەکات کەسەکە زۆربەیانی لەبیر بچێت، چونکە زۆریی چالاکی وادەکات ئەمە ڕووبداتن هەر بۆیە بیرچوونەوە لەکاتی خەودا کەمترە هەروەك لە بەخەبەریدا و منداڵ زۆربەی ئەو چیرۆکانەی لەبەر خەوتن بۆی دەگێریتەوە بیری دەمێنێت.

3. **تیۆری چەپاندن:** ئەم تیۆرە پێیوایە بیرچوونەوە لە ئەنجامی ئارەزوو و حەزە چەپێندراوەکان ڕوودەدات، هەمیشە مرۆڤەکان ئەم زانیاریانەی ئازاریان پێ دەبەخشێت لەبیری خۆی دەباتەوە.

جۆرەکانی یادگە (پۆلێنی ئەتکنسۆن و شیفرن)

یەکەم: هەستەوەرە یادگە Sensory Memory

ئەو جیهانەی لە دەوروبەرمانە بەردەوام هەزارەها وروژێنەری بینراو بیستراو بۆنکراو و وروژێنەری چێژ و بەرکەوتنمان دەداتێ کە لەڕێگەی هەستەوەرەکانمانەوە وەریاندەگرین و بە شێوەیەکی میکانیکانە زانیاریەکان قۆناغ بە قۆناغ تێدەپەڕن تاوەکو لە یادگەی درێژخایەندا ئەمبار بن، هەندێ لە زاناکان پێیان وایە ئەو زانیاریانەی بە هەستەوەرە یادگە وەریان دەگرین ئەگەر بایەخیان پێ نەدەین و ئاگامان لێیان نەبێت ئەوا ون دەبن و هەندێکیشیان دەڵێن زانیارییەکان دەچنە نەست و دواتر لە هەڵوێستی جیاجیادا کار لە ڕەفتاری تاکەکان دەکەن لە ڕێگەی خەون و زمان و خلیسکان.



هەستەوەرە یادگە بە تۆمارکەری هەستەکان دەناسرێ (Sensory Register) بۆ نموونە ئەگەر داوات لە کۆمەڵێك قوتابی کرد چاودێری تیشکی گڵۆپ بکەن بۆ ماوەی 10 چرکە، دواتر داوات لێکردن چاوەکانیان بەخێرایی بنوقێنن، ئەوا تیشکی چراکە بۆ ماوەیەکی کورت هەر دەبینن، دواتر وردە وردە وێنەکە ون دەبێت.

گرنگترین تایبەتمەندییەکانی هەستەوەرە یادگە:-

1- هەستەوەرە یادگە هەموو ئەو زانیاریانە ڕێك دەخات کە لەڕێگەی هەستەکانەوە وەریان دەگرین و دواتر دەیانگوازێتەوە بۆ یادگەی کورتخایەت و ڕێگە بە گواستنەوەی نزیکەی 4-5 یەکەی مەعریفی لەیەك کاتدا دەدات، لەوانەیە وشەیەك بێت یان پیتێك یا ڕستەیەك یان وێنەیەك بێت.
2- بۆ ماوەیەکی کورت زانیاری تێدا دەمینێتەوە لە چرکەیەك تێناپەڕێ دوای نەمانی وروژێنەرەکە.
3- وێنەی ڕاستەقینە لەسەر دونیای دەرەوەمان بەهۆی هەر (5) هەستەکانەوە دەگوازێتەوە.
4- هیچ جۆرە چارەسەرێکی مەعریفیانەی زانیاری ناکات بەڵکو بۆ یادگەی کورتخایەن جێدەهێڵێت.

دووەم: یادگەی کورتخایەن Short-term Memory

دەکەوێتە ناوەڕاستی هەردوو یادگەی هەستی و درێژخایەن و زانیارییەکان لە هەستەوەرە یادگە وەردەگرێت. بۆ ماوەی 18 چرکە زانیاری تێدا دەمینێتەوە و بە بەردەوامی چارەسەری مەعریفیانەی زانیارییەکان دەکات هەر لە هێماکردن و شیکردنەوە و لێکدانەوەوە تاوەکو ئەمبار دەکرێن.

گرنگترین تایبەتمەندییەکانی یادگەی کورتخایەن:

1- ماوەی مانەوە زانیاری تیایدا تەنها 15-18 چرکەیە.
2- توانا ئەمبارکردنی (5-9) یەکەی مەعرعریفیە.
3- ئەگەر دوای ئەو 18 چرکەیە چارەسەری ئەو زانیاریانەی نەکرا و دووبارە نەکرانەوە تاکەکە لێیان ئاگادار نەبوو ئەوا لەبیر دەچنەوە.
4- هەر جۆرە پارچە پارچە بوونێکی تەرکیزمان لە کاتی چارەسەری زانیارییەکە ئەگەری ئەمبارکردنی لە یادگەی درێژخایەن لاواز دەبێت.
5- خێرایی هاتنی زانیارییە نوێیەکان بۆ یادگەی کورتخایەت وادەکات زانیارییە کۆنەکان دەرچن یان جێیان بگیرێتەوە بۆ نوێیەکان.

سێیەم: یادگە درێژخایەن Long-term memory

بریتیە لە ئەمبارێك پڕیەتی لە زانیاریی و شارەزایی کە تاك لە درێژەی قۆناغە جیاجیاکانی ژیانی خۆی وەریگرتوون، ئەم زانیاریانە بریتین لە ڕاستییەکان و مەشاعیر و وێنە و دەن

و بیر و بۆچوونەکان...تاد.

گرنگترین تایبەتمەندییەکانی یادگەی درێژخایەن:

1. هیچ سنورێك بۆ ئەو زانیاریانە نییە کە تیایەتی.
2. هیچ سنورێك بۆ ئەو کاتە نییە کە زانیارییەکانی تێدا دەژارێزرێت.
3. هەموو ئەو زانیاریانەی دەیانگاتێ تیایدا هەڵدەگیرێن ئەگەر تاك نەشیتوانی بیانگێڕێتەوە.
4. گێرانەوەی زانیاریی تیایدا بە چەند فاکتەرێکەوە بەستراوەتەوە وەك (زانینی هێماکردن لە یادگەی کورتخایەن واتا دەنگی و بینین و مانا پێدان، ئاستی بایەخی بابەتەکە لای تاك).

فێربوون (التعليم)

فێربوون: لە هەموو ئەو زانیاری و بیرۆکە و ئاراستە و سۆز و حەز و توانا و هەڵسوکەوت و خوانەی کە تاك بە شێوەیەکی مەبەستدار یان بێ مەبەست وەریان دەگرێت لە هەمان کاتدا تاك بە رێگەی فێربوونەوە ڕەفتارەکانی خۆی ڕێك دەخات و چاکیان دەکاتەوە، زانا دەروونی و پەروەردەییەکان لەسەر مانای فێربوون و لێکدانەوەی جۆرێك لە ناکۆکیەکان هەیە بۆیە پێناسەی جۆراوجۆری هەیە لەبەر هەبوونی توێژینەوەی هەمەڕەنگ لە بواری جیاجیا، لەمانیش:

هێلگارد: فێربوون ئەم کردارەیە کە لە ڕێگەیەوە چەند ڕەفتارێکی تازە سەرهەڵدەدەن، یان گۆڕانێکی بەردەوامی ڕێژەییە لە ڕەفتارێکی دیاریکراو لەڕێگەی وەڵام بۆ هەڵوێستێکی دیار بەمەرجێك خەسڵەتەکانی گۆرانەکە لەژێر کاریگەریی غەریزەیی و فیتری و پێگەیشتن و هەندێ دۆخی وەك ماندووبن و نەخۆشی و مادە هۆشبەرەکاندا نەبێ.

پێناسەی جانێی بۆ فێربوون: هەر گۆڕانێکە لە ئەدا لە ئەنجامی کاریگەریی ژینگە سەرهەڵدەدات و بۆ 3 ڕەهەندیش پۆلێن دەکرێت:

1. ڕەهەندی مەعریفی: کە خۆی لە فێربوونی زانیاریی و ڕاستییەکان و چەمك و یاساکاندا دەدرزێتەوە.
2. ڕەهەندی جووڵە: کە خۆی لە فێربوونی کارامەیی و نوسین و وەرزش و چاپدا دەدۆزێتەوە.
3. ڕەهەندی سۆز: خۆی لە فێربوونی بیروبۆچوون و ئارەزوو و پەسەندایەتییدا دەدۆزێتەوە.

لە هەموو پێناسەکان پەسندتر ئەمەیە: ڕوودانی هەر گۆڕانێکی بەردەوام و ڕێژەییە لە ڕەفتار یام مەعریفە کە بەهۆی کارلێکێکی دیاریکراو یان کۆمەڵە کارلێکێك لەنێوان تاکو ئەو ژینگەیەی تیایەتی ڕوودەدات.

مەرجەکانی فێربوون

1-بوونی پاڵنەر 2-گەیشتن بە ئاستێك لە پێگەیشتنی سروشتیی (پێگەیشتنی سروشتی بریتیە لەو گەشەکردنەی کە پشتی بە پێکهاتەی بۆماوەیی تاك ئەستوورە و باردۆخێکی ژینگەیی ئەوتۆشی بۆ دەخولقێ تاوەکو گەشە بکات بێ ئەوەی پێویست بە مەشق و ڕاهێنان بکات : فڕینی باڵندە یان ڕۆیشتنی منداڵ...تاد.

تیۆرەکانی فێربوون

1- تیۆری مەرجی کلاسیکی

زانای ڕووسی بافلۆف 1927 خاوەنی ئەم تیۆرەیە، لە کۆنترین تیۆرەکانی فێربوونە ئیشی لەسەر ئەوەیە کە چۆن ڕەفتارێك یان وەڵامێك لەڕێگەی ورووژێنەرێك پێکدێت، یان لەڕێگەی ورووژێنەرێکەوە کە هیچ پەیوەندییەکی بەم ڕەفتارە یان وەڵامەوە نەبێت.

لەم تیۆرەدا دەتوانین فێری ئەوە ببین لەڕێگەی زنجیرەیەك ورووژێنەری مەرجییەوە وەڵامی جۆراوجۆرمان دەست بکەوێت وەك ئەوەی ئەگەر دەرمانێکی تاڵ بدەین بە منداڵ وای لێدەکات هەمیشە بە بینینی دەرمان لە ئایندەدا ئازارێك دەربڕێت، ئەم تاقیکردنەوەی بافلۆف دەکرێ بگوازرێتەوە هەڵوێستەکانی فێرربوون لە پڕۆسەی پەروەردە و فێربوون.

2- تیۆری گواستنەوەی کاریگەری (شوێنەواری فێربوون)

مەبەست لەم تیۆرە ئەوەیە کە تاك توانای ئەوەی هەبێ ئەوەی فێرییبووە لە قوتابخانە یان هەر شوێنێکی تر، بیگوازێتەوە بوارێکی دیکە لە بوارەکانی ژیان، بەم مەرجە توانای ئەوەی هەبێت سوود لەو زانیاریانە وەرگرێ کە فێریان بووە.

وەك فێربوونی لێخورێنی جۆرێك ئۆتۆمبێل و دواتر توانینی لێخوڕینی هیتر.

گواستنەوەی فێربوون ئەم شێوازانە دەگرێتە خۆی:-

- ڕاپەڕاندنی ئەرکێك دواتر یارمەتی ئەوەی دەدات کارێکی تر ڕاپەرێنێ، ئەوەش پێیدەڵێن گواستنەوەی ئەرێنی.

- ڕاپەڕاندنی ئەرکێك ببێتە هۆی وازهێنان یان پەکخستنی ئەرکێك یان کارێکی تر، ئەوەش پێیدەڵێن گواستنەوەی نەرێنی
- لەوانەشە فێربوون هیچ کاریگەرییەك لەسەر هەڵوێستی دواتر بەجێنەهێڵێت و ئەمەش بریتییە لە نەبوونی گواستنەوەی شوێنەواری فێربوون.

تیۆری توخمە هاوبەشەکان

کاتێك لەنێوان هەڵوێستێکی کۆن و یەکێکی تازەدا توخمی وێکچوو جووت هەبێ ئەوا فێربوون بە باشی کاریگەرییەکەی دەگوازێتەوە وەك فێربوونی چاپکردن بە عەرەبی یارمەتیت دەدات بە ئینگلیزیش چاپ بکەیت .. فێربوون بە هەوڵ و هەڵە.

3- فێربوون لەرێگەی تیۆری مەرجە کردارییەوە لای سیکنەر (التعليم الاجرائی)

ڕەفتاری کرداریی بریتیە لەو کردارانەی بوونەوەر لەخۆوە پێیان هەڵدەستێت: رۆیشتن، سەماکردن، خەندە، نوسینەوەی هۆنراوەة خواردنەوە، بینینی تەلەڤزیۆن.

ئەگەر هەر رەفتارێك ئاسوودەیی لای تاکەکە بەدواوە بوو خۆشیی پێدەبەخشێ ئەوا ئەگەری دووبارەبوونەوەی زیادە و بە پێچەوانەشەوە ئەگەر ڕوودانی دڵخۆشکەر نەبوو، بۆ نموونە ئەگەر دایکت یان باوکت یان هەر کەسێکیتر مامەڵەی لەگەڵ یاری تۆپی پێ لاواز بوو لە کاتێکدا تۆ زۆر حەزی لێدەکەیت، ئەوا پاڵنەری باسکردنی ئەو بابەتەت نابێ لەگەڵ ئەو کەسان. بەڵام ئەگەر هاوڕێیەکت خۆشەویست ئەوا حەز و ئارەزووی ئەوەت هەیە زۆر بەجوانی لەسەر بدوێیت.

نەخۆشیە دەروونییەکان

مرۆڤ تووشی نەخۆشیە دەروونیەکان دەبێت، وەك هەموو نەخۆشیەکی ترو پێویستی بە چارەسەر هەیە، بەڵام لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئەو کەسەی دووچاری نەخۆشی دەروونی دەبێت، بە چاوێکی شەرمەزاری و تاوانەوە سەیر دەکرێت، ئەمەش تێروانینێکی زۆر هەڵە و ناپەسەندە، لەبەر ئەوەی نەخۆشیەکە دووچاری تاکەکە دەبێتە چارەسەر دەکرێت وەکو هەر نەخۆشیەکی تری جەستەیی و ئەندامی، تاکەکەش لەزۆر حالەتدا وەکو کەسێکی ئاسایی چاك دەبێتەوەو بگرە دەگاتە ئاستێکی تەندروستی دەروونی باشتر وەك لە تاکەکانی دەوروبەری.

پێناسەی نەخۆشی دەروونی: شڵەژانێکی رەفتاری(کرداریە) لە کەسایەتی مرۆڤ بە نیشانەی جەستەیی و دەروونی جیاواز دەردەکەوێت وەك (دڵەڕاوکێ، وەسواسی، بیرکۆڵی..) دروست بوونی گومان لە دەوروبەری بەبێ هیچ بەڵگەیەك.

ڕاستە کە ئێمە هەموومان حاڵەتی نائاسایی دەروونی لە ژیانماندا ڕوومان تێ دەکات، بەڵام کاتێک دەوترێت نەخۆشیی دەروونی، ئەبێت ئەم سێ سیفەتەی تیا بێت (کەسەکە لە ناخەوە پەشێو و وەڕس بووبێت، لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە پەکی کەوتبێت، نەتوانێت کار و پیشەی ئاسایی خۆی جێبەجێ بکات.)

هۆکارەکانی پەیدابوونی نەخۆشی دەروونی :

أ- هۆکاری رێخۆشکەر: واتە ئەو هۆکارانەی تووش بوونی کەسەکە بە نەخۆشی دەروونی ئاسان دەکات، وەکو (هۆکاری بۆماوە و شارەزاییەکانی منداڵی) . هۆکاری بەهێزکەریش هەن کە ئەو شارەزایی و تێگەیشتنانە دەگرێتەوە کە کەسەکە وەر دەگرێت لەنێوان منداڵی و گەورەیی، بۆ نموونە بارودۆخەکان کە دوچاری بێ ئومێدی کردووە، مامەڵەی خراپ لەگەڵی ، شکست هێنانی لە ژیانی وەك سەرنەکەوتن لە ژیانی هاوسەری، بێ سۆزی و گرنگی پێدان، فشارەکانی سەر ژینگەی دەوروبەری...هتد.

ب- هۆکاری ڕاستەوخۆ: ئەم هۆکارە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە، واتە (ئەو پوشەیەی کە پشتی کەسەکە دەشکێنێت) ئەم هۆکارە زۆر خێرا کاریگەری دەردەکەوێت، بۆیە زۆر کەس بە هەڵە وا تێدەگەن کەوا ئەم هۆکارە بەتەنها دروست بوونی حالەتەکەیە، زۆر نموونە بۆ ئەم حالەتانە هەن:

- خۆسووتاندنی قوتابی کاتێك لە تاقیکردنەوە دەرنەچێت. دێوانە بوونی کەسێك کاتێك لە مامەڵەیەك زەرەر دەکات. خۆکوشتنی قوتابیەك کاتێ نمرەکانی لە ئاستی ئاواتەکانی نەبێت. خۆکوشتنی ئافرەتێك لەبەر ئەوەی پیاوەکەی قسەی ناشرینی پێ دەڵێت.

ئەوەی شایانی باسە هۆکارە ڕاستەوخۆکان بەتەنها رۆڵی نییە لە دروست بوونی نەخۆشی دەروونی یان ڕوودانی حاڵەتەکە، واتە ئەگەر کەسەکە لەپێشتر ئامادە نەکرابێت هۆکارەکانی تر کاریگەری بەم شێوەیە نابێت لەسەری، واتە هۆکاری رێ خۆشکەر و بەهێزکەر بەیەکەوە کاریگەری گرنگیان هەیە لەسەر کەسەکە.

جۆرەکانی نەخۆشی دەروونی : نەخۆشییە دەروونیەکان بەشێوەیەکی گشتی بۆ دووبەش دابەش دەبن: 1- سایکۆسس 2- نێۆرۆسس

ز	سایکۆسس (ذهاني)	نێۆرۆسس (عصابی)
١	کەسەکە دان بە نەخۆشییەکەی دانانێت ، رازی نابێت بە نەخۆش ناو ببرێت	کەسەکە دان بە نەخۆشی دادەنێت و بەدوای چارەسەر دا دەگەرێت .
٢	هەست بە شێواوی قسەکانی دەکرێت ، ناوەرۆکی قسەکان ڕوون نیە	گرفت لە قسەکانی دانییە ، لە ناوەرۆکی قسەکانی دەگەین
٣	چارەسەری لە ڕێگەی دەرمان دەبێت لە زۆربەی حاڵەتەکان	چارەسەری لە ڕێگەی ئاخاوتن و چارەسەری دەروونی دەبێت
٤	زرۆ جار دوای چاکبوونەوەی ، ڕووداوەکانی بیر نامێنێت	زۆربەی کات نەخۆشەکە ڕووداوەکانی دێتەوە یاد
٥	نەخۆش تووشی حاڵەتی هەلوەسە دەبێت	نەخۆش تووشی هەلوەسە نابێت

ئەگەر لێرەدا چەند نەخۆشیەکی نێورۆسس ئاماژە پێبکەین:

دڵەڕاوکێ: حاڵەتێکی شڵەژاوی دەروونی گشتیە لە ئەنجامی ململانێی پاڵنەرەکان و هەوڵدانی تاك بۆ خۆگونجاندن. یان ؛

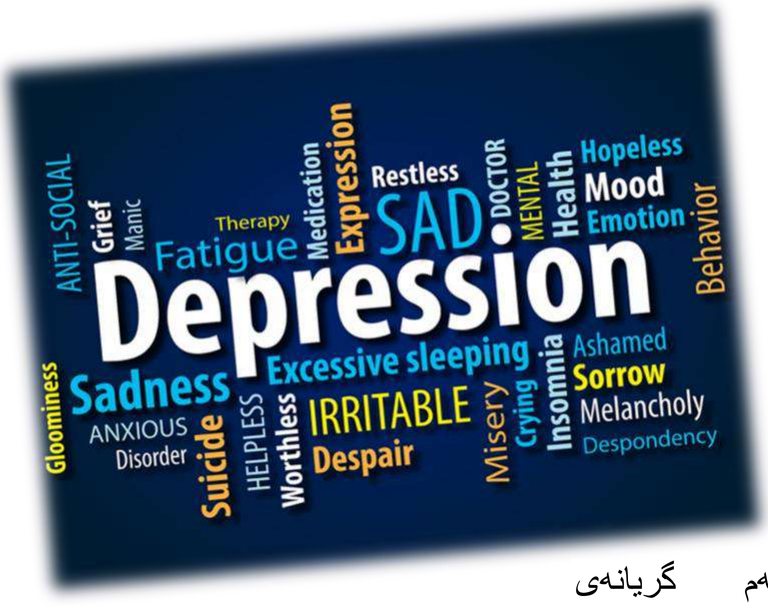
بارێکی هەڵچوونیە لە ئەنجامی ترسان لە شتێکی نادیار سەرهەڵدەدات، جۆرێك لە نا ئارامی دەروونی دروست دەکات.

هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ

زۆر هۆکار دەستنیشان کراون بۆ سەرهەڵدانی دڵەڕاوکێ، بەگشتی لەم هۆکارانەی خوارەوە کۆدەبنەوە:

1. هۆکارە جەستەییەکان: سەرهەڵدانی ئازارەکانی جەستە و نەخۆشیە درێژخایەنەکانی وەکو (شەکرە، پەستانی خوێن...)، ئەمانە وا لەتاك دەکەن تووشی دڵەڕاوکێ ببێت، زۆرجار دروستبوونی ئەم دڵەڕاوکێیە هەر لەگەڵ نەخۆشییە جەستەییەکان سەرهەڵدەدەن، هەندێ جاریش ڕەنگە بۆ ئەوە بێت کە ئەم کەسانە پێویستیان بە پارێز هەیە، لێرە ڕۆڵی دڵەڕاوکێ کە دەچێتە خانەی بەرگری لە تەشەنە نەکردنی نەخۆشیەکە.
2. هۆکاری دەروونی: پەستان و فشارە دەروونیەکان و کپتکردنی ئەو حەز و ئارەزوانەی تاك لە ژیانی ڕۆژانەیدا ناتوانێت مومارەسەیان بکات، یان هەندێ شێوازی پەروەردەی هەڵە بەنیازی ڕاستکردنەوە یان باشترکردنی ڕەفتار تاك، دەربڕینی هەندێ شتی ناخۆش بەرامبەر بە منداڵ وەك شکانەوە، ئیهانەکردن، بەکەمزانین، نەهێشتن بۆ دەربڕینی شتەکانی ناخی و هێشتنەوەی) ئەمانە ڕۆڵیان هەیە بۆ تووشبوون بە دڵەڕاوکێ.
3. ئەو لایەنانەی پەیوەستن بە ژیان: وەکو کێشەکانی (ئابووری، کۆمەلایەتی و پیشەیی...)، نەتوانین یان کەمتونایی لە روبەرونەوە یان چارەسەری ئەم کێشانە، تاك تووشی دڵەڕاوکێ دەکات.
4. هۆکارە فسیۆلۆژییەکان: بریتین لەو گۆڕانکاریانەی لەناو خانەکانی مێشك، بەتایبەت گۆڕانکارییەکانی هەردوو هۆرمۆنی(سیرۆتۆنین و نورئەدەنالین.(
5. هۆکاری بۆ ماوەیی: توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە، ئەو جمکانەی لە یەك هێلکۆکەن، ئەگەری تووشبوونیان زیاترە لە و منداڵە جمکانەی کەلە یەك هێلکۆکە نین.

خەمۆکی: خەم حالەتێکی ئاساییە لە مرۆڤدا بەدی دەکرێت، ڕووداوەکانی ژیان وادەکات خەم بخۆین لە زۆر شت، وەك کۆچکردنی خۆشەویستێك یان سەفەرکردنی یان لەدەستدانی پۆست و پێگەیەکی بەرز، لەگەڵ ئەوەی ئەم هۆکارانە کاریگەرییان لەسەرمان دەبێت، بەڵام دوای تێپەڕبوونی کات کاریگەری کەم دەبێتەوە و نامێنێت.



بەڵام کاتێك باسی خەمۆکی دەکرێت، بارودۆخەکە دەگۆڕێت، چونکە مرۆڤی توشبوو بە نەخۆشی خەمۆکی تام و چێژ لە ژیان وەرناگرێت، بەردەوام هەست بە تەنیایی دەکات و ناتوانێت لەگەڵ خۆشیەکانی ژیان بگونجێت، ڕەتی هەموو هاوکاریەکانی دەروروبەری دەکات، بەردەوام بە چاوی بەگریان دەبینین، بەڵام ئەم گریانەی خەمۆکیەکەی کەم ناکاتەوە،بەردەوام بیر لە ڕووداوە ناخۆشەکانی ژیانی دەکاتەوە، چالاکی نامێنێت، ئاستی بەردەوام لە نزم بووندا دەبێت و ڕەشبینانە سەیری دونیا دەکات.

نیشانەکانی نەخۆشی خەمۆکی.

نەخۆشی خەمۆکی گەلێك نیشانەی هەن، کەسی تووشبووی پێ دەناسرێتەوە، هەر بۆیە نیشانەکانی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر و جۆری نەخۆشیەکان، شێوە و هۆکارەکانی جیاوازن، بۆ نموونە نیشانەکانی کەسێکی تووشبووی تەمەن (20) ساڵان جیاوازە لە کەسێکی تەمەن (70) ساڵی، چونکە بارودۆخی ژیان و کەسایەتی هیچ کەسێك هاوشێوە نیین ئەمەش بۆ جیاوازی پەروەردەیی و پێکهاتەی دەروونی و توانای بەرگری جەستەیی تاکەکان دەگەڕێتەوە.

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین دەستنیشانی چەند نیشانەیەك بکەین لە نیشانەکانی خەمۆکی، بریتین لە:

- بێتاقەتبوون و نەمانی حەزو ئارەزوو لە ئەنجامدانی کاری ڕۆژانە.
- هەستکردن بە نا ئومێدی و بێ هیوایی.
- تێکچوونی خەو و شڵەژانی نووستن، کەمخەوی لە هەندی نەخۆش و زۆر نوستن لای هەندێ نەخۆشی تر
- بێئاگابوون و نەمانی تەرکیز.

- کەمبوون و نەمانی توانای بڕیاڕدان.
- زیادبوون یان کەمبوونی کێش، بە هۆی نەمانی هاوسەنگی لە خواردن، واتە زۆرجار هەیە زیادەڕۆیی دەکات، زۆر دەخوات، دەبێتە هۆی قەڵەو بوونی، جاریواش هەیە زۆر کەم دەخوات دەبێتە هۆی لاوازبوونی و کەم بوونی کێشی.
- تووڕەبوونی زۆر، بە بێ هۆکارێکی دیاریکراو.
- خۆسەرزەنشتکردن و هەستکردن بە گوناح.
- زۆر هەستیاری بەبچوکترین بابەت خەمدەخۆن.
- هەستکردن بە کەمی و بینرخی.
- لەدەستدانی حەز و ئارەزووی سێکسی، تێکچوونی سوڕی مانگانە لە مێینەدا.
- ئارەقکردن و سەر ئێشەی زۆر.
- بوونی کێشەی هەرسکردن و ئازاری کۆلۆن.
- بوونی نەخۆشی جەستەیی بێمانا، هەستکردن بە پشت ئێشە و سەرئێشە.
- حەزکردن بە تەنیایی و تێکەڵ نەبوون و دوورەپەرێزی.
- هەستکردن بە دڵەڕاوکێ، بێ ئارامی و نەحەسانەوە.
- بیرکردنە وە لە خۆئازاردان یان خۆکوشتن.
- لەبیر نەچوونەوەی ڕووداوە ناخۆشەکانی پێشوو و گەورە کردنیان زیاد لە پێویست.
- ڕەشبینی و نائومێی، بێ هیوایی لە چاکبوونەوە، بڕوا نەبوون بە چارەسەر.
- زۆربەی کات بێتاقەت و بێمەزاجە، بەشداری نەکرنی چالاکی و تێکەڵ نەبوونی لەگەڵ دەورووبەر.
- هەستکردن بەسەرنەکەوتن، زۆربەی کات خەتایەکەش بۆ خۆیان ناگەڕێننەوە، بەڵکو هۆکاری سەرنەکەوتنەکەیان بۆ بارودۆخ و دەوروبەر و خەڵکانی تر دەگەڕێنەوە.

شیزۆ فرینیا

شیزوفرینیا لە ترسناکترین نەخۆشییە ژیرییەکانە (الامراض العقلية)، بە زۆری تووشی ئەو کەسانە دەبێت کە لەوپەڕی لاوی و قۆناغی بەرهەم هێنان و چالاکیدان. شیزۆفرینیا زاراوەیەکی پزیشکی دەروونییە و لە هەردوو ووشەی (شیزۆ) بەمانای دابەش بوون وە (فرینیا) بەمانای ژیری (عقل) پێکهاتووە، واتە مانای دابەش بوونی ژیری مرۆڤە. بەڵام دابەش بوونی ژیری مانای ئەوە

ناگەیەنێت کە ئەو مرۆڤەی تووشی شیزۆفرینیا بوو، ئیتر دەبێت بە چەند کەسێك و لەکەسایەتیەك زیاتری دەبێت، وەك زۆرجار گوێ بیستی جووتە کەسایەتی یان فرە کەسایەتی (معتدد الشخصیە) دەبین, بەڵکو مەبەست لەوەیە کە پڕۆسیسەکانی ژیری ئەو نەخۆشانە ناتوانن بەکار و فەرمانی ئاسایی خۆیان هەڵبستن و تووشی لێکترازان و تێکچوون دەبن. هەر لەبەرئەوەشە کە شیزۆفرینیا بە شێرپەنجەی ژیری دادەنرێت .شیزۆفرینیا وەك زاراوە یەکەم جار لە لایەن زانایەکەوە کە ناوی (بلویلر) بوو بەکارهێنرا. (بلویلر) لەو باوەڕەدا بوو کە نەخۆشی شیزۆفرینیا لە چەند حاڵەتێکدا خۆی دەبینێتەوە و وەك نەخۆشییە ژیری و دەروونیەکانی تر یەك حاڵەتی نییە و چوار نیشانەی سەرەکی بۆ ناسینەوە و دیاریکردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا دەستنیشان کرد, کە بریتین

1- تێك چوون و لێکترازانی پرۆسیسی بیرکردنەوە و پچڕاندنی پەیوەندی نێوان بەشەکانی.
2- خۆیەتی, واتە گۆشەگیری و خۆ خواردنەوە و سووڕانەوە بە چوار دەوری خوددا و دوورە پەرێزی و دوورکەوتنەوە لە کەسانی چواردەوور و کۆڕ و کۆبوونەوە و نقووم بوون لە جیهانی خەو و خەیاڵ و زێدە خەو و هەڵاوس و ئەوهام
3- تێکچوونی باری سۆز و هەڵچوونی و گۆڕینی مەزاج و تووش بوون بە حاڵەتی (هەردەمەی لەسەر هەوایەك)
4- جووت هەستی (پنائیە الشعور), واتە نەخۆش دوو هەست و بۆچوونی جیاواز و دژیەکی بەرانبەر یەك بابەت یان یەك کەسی دیاری کراو لەلا دروست دەبێت.

(فێرخوازی ئەزیز.. ئەمانەی لە نەخۆشیە دەروونیەکان باسمان کرد پوختەیەك بوو، نەخۆشیەکان زیاترن، تۆی قوتابی دەتوانیت لەسەرچاوە و پەرتووکەکان زیاتریان دەربارەی بزانیت، لێرەدا هەر ئەوەندە دەرفەت هەبوو).